

MINDFUL YOGA

ÖPPEN KLASS



MED MARGARETHA
fredagar 15 - 16.30

**Här kan du avsluta veckan,
sakta ner och ge "egentid" för återhämtning.**

Vi övar oss i att "lugna sinnet" med Mindfulness, gör ett skönt yogapass och avslutar med vila och meditation. Allt i syfte att ge kroppen, sinnet och själen en naturlig upplevelse av stillhet och balans.