

SENIORYOGA

med **MARGARETHA**



Torsdagar 10.30 - 12.00
4/10, 11/10, 18/10, 25/10, 1/11
Investering; 695 kr - sänkt kursavgift!
Anmälan; info@yogaroom.se

En KURS för dig som vill pröva en enkel form av yoga som inspiration till personlig utveckling och ett "gott mående" i kropp & själ.

Så låt inte din fysiska ålder eller eventuella "krämpor" vara ett hinder. Du får möjlighet öva dig till självrespekt och utveckla lyhördhet inför egna behov och önskningar. Här ger mjuka rörelser i kombination med djupa andetag läkning till kropp och sinne. Yogapasset utför du på stol eller sittande på golvet med stöd av filtar och kuddar. Inga "borde eller måste". Vi avslutar yogapasset med avspänning, vila och meditation.