

SENIORYOGA

med MARGARETHA



Sju torsdagar 10.30 - 12.00
14/2, 21/2, 28/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3
Investering; 890 kr
Anmälan; info@yogaroom.se

Det här är en KURS för Dig som vill pröva en enkel form av yoga som inspiration till ett "gott mående" i kropp och själ.

Låt inte din fysiska ålder eller eventuella "krämpor" vara ett hinder. Du får öva dig till lyhördhet inför egna behov och önskningar. Mjuka rörelser i kombination med läkande andetag utför du på stol eller på golvet med stöd av filter och kuddar. Vi avslutar yogapasset med en skön vila och meditation.

VÄLKOMMEN!