

# SENIORYOGA

Kursstart den 2012 2020

med Margaretha



**En KURS för Dig...** Som längtar efter en smidig och välfungerande kropp och sinnesro i själen. Millimeter för millimeter återtar vi kroppens bärande funktioner med stärkande yogaövningar och medvetna andetag. Vi övar oss i att respektera kroppens mående här och nu samt acceptera åldrandets olika stadier. Vi ser med tacksamhet på tidigare erfarenheter och "läroprocesser" och tillsammans upplever vi en ny dimension av Livet... Vi avslutar med vila & meditation.

Tid: Sju torsdagar 11 - 12.30

Investering: 960 kr

Anmälan: [info@yogaroom.se](mailto:info@yogaroom.se)

Frågor: [margaretha.fw@telia.com](mailto:margaretha.fw@telia.com)

[www.livsyoga.se](http://www.livsyoga.se)



*Välkommen!*

 **yogaroom**  
[www.yogaroom.se](http://www.yogaroom.se)