

YOGA på Blixthälsa

Våren 2019

Yoga är ett holistiskt och hälsofrämjande sätt att balansera kropp och själ, bli mer medveten om andningens betydelse samt få kroppsmedvetenhet och egenreflektion. Du gör övningar för kroppshållning, smidighet, flexibilitet, balans och rörlighet. Du kan välja på mer fysisk yoga (Ashtanga) och lugnare (Medicinsk yoga). Anmälan till Blixthälsa på SMS 070-7726260 eller mejl info@blixthalsa.se Medborgarskolans kurser anmäls till Medborgarskolan tel: 0520-30120

PROGRAM

DAG	TID	PASS	Antal ggr	PRIS	START
Måndag	18.30-20	Medicinsk Yoga	13 ggr	1500 kr	V 4 21/1
	20-21.30	Ashtanga Yoga forts.	6 ggr	Anmälan Medborgarskolan	V 5 28/1
Onsdag	10-11.30	Medicinsk Yoga	5 ggr Nybörj.	Anmälan Medborgarskolan	V 5 30/1
Torsdag	18-19.30	Medicinsk Yoga	13 ggr	1500 kr	V 4 24/1
	19.45-21	Killyoga "Provapå"	1 gång	175 kr	v 7 14/2
	19.45-21	Killyoga kurs	5 ggr	750 kr	V 9 28/2
Fredag	11-12.30	Senioryoga	8 ggr	Anmälan medborgarskolan	V 5 1/2

HELGKURSER – För Inspiration och fördjupning

Söndag 10 /3 kl 9.00-11.30 **Stressyoga** – ett pass för avslappning, nedvarvning och tid för reflektion och meditation. Vi övar andningstekniker, olika avslappningsrörelser samt meditation och medveten närvaro. Yogate och tilltugg ingår. **Pris: 375 kr**

Söndag 14/4 kl 9.00- 12.00 **Ashtangayoga** – ett pass för repetition av Ashtangaserien Chikitzä, inspiration och andningsflöde samt fördjupning på avslutande övningar! Yogate och tilltugg ingår. **Pris: 425 kr**

NAMASTE! Från Annika

