

YOGAPROGRAM Våren 2020

Börja året med att anmäla dej till en yogakurs. Du kan också välja en helgkurs eller en workshop med specialtema. Det ska passa ditt läge i livet, ibland kan man börja med något som sedan kan växa och bli mer... Blixthälsa samarbetar med Medborgarskolan så vissa kurser anmäler man sej till via dem på tel: 0520 - 301 20.

Anmälan sker annars till Blixthälsa via SMS – 070 – 7726260 eller via info@blixthalsa.se Du betalar med Swisch: 123 0426965 Märk med "yogakurs" samt dag eller på BG: 5977-8100. Om Du vill komma på Drop-In så kostar det 150 kr. Varmt Välkommen till Blixthälsas yogakurser. Läs mer på www.blixthalsa.se

VÅRENS UPPLÄGG

DAG	TID	KURS	ANTAL ggr/PRIS	START
Måndag	18.30-20.00	Medicinsk yoga	13 ggr 1500 kr	20 jan

Både Nybörjare & forts. 3 intro tillfällen

Måndag	20.00-21.30	Ashtanga yoga	6 ggr	? Jan
--------	-------------	---------------	-------	-------

Anmälan Medborgarskolan

Onsdag	10.00-11.30	Medicinsk yoga	Nyb. 5 ggr	? Jan
--------	-------------	----------------	------------	-------

Anmälan Medborgarskolan

Torsdag	20.00-21.30	Killyoga	6 ggr (1:a provapå)	750 kr 23 jan
---------	-------------	----------	---------------------	---------------

Fredag	11.00-12.3	Senioryoga	8 ggr	? Jan
--------	------------	------------	-------	-------

Anmälan till Medborgarskolan

Psst... du vet väl att vi erbjuder Företagsyoga & Föreningsyoga. Ring för offert & upplägg!

WORKSHOP "Inspiration & ProvaPå" - Både för Nybörjare och vana yogisar

Söndag 19 jan - kl 9-11 *9-10 Medicinsk Yoga *10-11 Ashtangayoga

I Workshopen ingår även Andningsteknik/Övningar och Meditationer **PRIS: 300 kr**

HELGKURSER Olika teman: Stress, Funktionalitet, Meditation - Teori & Praktik

Stress: Sön 9 Feb kl 9-11 Funktionalitet: Sön 15 Mars kl 9-11 Meditation: 19 April 9-11

PRIS: 300 kr

NAMASTE Annika