



Yoga – och må bättre – våren 2018

Mjuk yoga tillsammans med medveten andning, avslappning och kortare meditation. På Källan, Jagersö, måndagar och tisdagar 18:30 – 20:00. Terminen börjar vecka 4. "Prova-på" vecka 3.

Kundaliniyoga hjälper oss att må bra på alla plan. Fysiskt mentalt och känslomässigt. De flesta kan vara med - *du gör efter din förmåga!* Och det är aldrig för sent att börja. Sköna ullmattor, filtar och meditationskuddar finns, liksom små pallar om du har svårt att sitta i "skräddarställning".

Terminsavgiften är 1.600 kr för 14 gånger. Drop-in 140 kr per gång, i mån av plats. Vi börjar terminen 22 respektive 23 januari.

Nybörjare? Kom och prova!

Måndag 15 och tisdag 16 januari, 18:30 – 20:00. Pris 100 kr, kontant. Hör av dig om du vill prova vad yoga kan göra för dig!

Frågor och anmälan: 0706-24 09 31 – ekvilibria@telia.com

Varmt välkommen!

Eva Arvidsson, Kundaliniyoga- och meditationslärare
www.ekvilibria.se