

Yogakurs på Studieförbundet Vuxenskolan

Välkommen till höstens yogakurs för dig som är medlem i Attention.
Maria Ståhl, yogalärare sedan 2006 håller i kursen som hålls i Studieförbundet Vuxenskolas nya fina sal

Var? Smedjegatan 3b.

När? Tisdagar mellan 18.00 – 19.15

Start? Start 10 september och slut 26 november (uppehåll 8 och 15 oktober)

Yogan består av enkla rörelser som alla kan göra för att öka styrka, smidighet och få bättre koordination. Andningsövningar som kan hjälpa dig att minska stressen. Guidad avslappning och även tyst vila.

Endast 10 platser!

Intresseanmälan görs till: attention.kronoberg@gmail.com

Mer info om Maria hittar du på www.yogatalk.se



Attention
KRONOBERG