Vårens Schema

Yinyoga

Måndagar 17.45-18.45 samt 19.00-20.00
Datum: 1 feb-10 maj, 14 veckors kurs (eller drop-in i mån av plats)
Yinyoga ökar din rörlighet och är samtidigt mycket bra för dig som är stressad och spänd i kroppen.
Pris 2600 kr (250 kr drop-in) Instruktör Carina Berglund Andersson

Lugn yoga för lymfa, rörlighet och balans

Tisdagar 09.30-10.30
Datum 2 feb – 19 april, 12 veckors kurs (eller drop in i mån av plats)
Vi väcker kroppen med mjuka rörelser som stimulerar vårt lymfflöde, ökar vår rörlighet och balans.
Passar både seniorer, nybörjare och de som önskar ett lite stillsammare yogapass.

Pris 2400 kr (250 kr drop-in) Instruktör Carina Berglund Andersson

Yinyoga lunch

Tisdagar 11:00-12:00
Datum: 2 feb - 19 april, 12 veckors kurs (eller drop-in i mån av plats)
Yinyoga ökar din rörlighet och är samtidigt mycket bra för dig som är stressad och spänd i kroppen.
Pris 2400 kr (250 kr drop-in) Instruktör Carina Berglund Andersson

Poweryoga

Onsdagar 17.45-18.45
Datum: 3 feb – 5 maj, 14 veckors kurs (eller drop-in i mån av plats)
Poweryoga är ett härligt dynamiskt yogapass där vi går igenom hela kroppen. Du är välkommen både som erfaren yogis och som nybörjare. Vi börjar terminen i ett lugnt tempo och successivt utmanar vi oss mer och mer.
Pris 2600 kr (250 kr drop-in) Instruktör Lena Myrenius

Anmälan till info@moveyourmind.nu eller via hemsidan
Med reservation för ändringar.
Varmt välkommen!