

Välkommen på mjukgörande yoga i sommar!



Elin Johansson heter jag och undervisar i Medicinsk yoga med inslag av lymfyoga. Detta är en lugn yogaform som är helt på din kropps villkor. Lugna flödande rörelser med djupa andetag för att skapa både flöde och lugn i din kropp.

VAR; Gropviken, vid midsommarstången

NÄR; Måndag 13/7 och Måndag 20/7

KL: 18.00 -19.00

Investering; 100 kr / swish på plats

Ta med egen yogamatta, kudde/ mindre bolster att sitta på och ev filt till vila.

varmt välkommen!

/ Med värme från Elin

