



Yogaprogram under december och januari

Yinyoga retreatdag

Onsdag 29/12 kl 10-16

750 kr per person inkl hemlagad soppa och bröd

Endast 4 platser (minimum 3 deltagare)

Betala du med Actiway friskvårdspeng tillkommer administrationsavgift 100 kr

Zoom yoga kundalini tisdag fm kl 9.30-10.45

100 kr per tillfälle (70 kr om du har mycket begränsad ekonomi)

Du som inte varit med tidigare får länk till zoom vid anmälan

Yinyoga måndag kvällar klockan 18.30-20

4 platser i mitt vardagsrum (minimum 2 deltagare)

200 kr per tillfälle

Anmälan till sms 0702737091

Kundaliniyoga tisdag kvällar klockan 18-19.30

4 platser i mitt vardagsrum (minimum 2 deltagare)

200 kr per tillfälle –alt 2 ggr på kyrkyogakort

Anmälan till sms 0702737091

Meditation med rörelse (via zoom) torsdagar kl 19-20

Minst 3 deltagare!

75 kr per tillfälle.

Meditationer från olika traditioner, vi inleder med fri rörelse till yogamusik för att landa.

Anmälan och avbokning senast 27 dec kl 17

Avbokar du senare får du betala 350 kr.

Anmälan kvällen innan:

14/12, 21/12, 28/12, ev
4/1, 11/1, 18/1

(fortsätter sedan varje vecka)

Anmälan senast klockan

12 samma dag:

20/12, 27/12, 3/1,

10/1, 17/1 (fortsätter)

Anmälan senast kvällen innan:

28/12, 4/1, 11/1, 18/1

Anmälan samma dag senast klockan 12:

16/12, 23/12, 30/12,

13/1, 20/1

Anna Swärd Yoga, klang, samtal och konst "Tillsammans för en bättre värld"

mobil 0702737091 epost anna@annasward.se hemsida www.annasward.se