

MEDIYOGA i Byahuset

Måndagen den 13/4 börjar en ny omgång MediYoga i Lilla Salen, 18-19. Denna gången blir det en kortare kurs på 6 tillfällen.

MediYogan är en lugn yogaform där vi jobbar med andning, rörelser och meditation. Vi jobbar i liggande, sittande och stående ställningar.

Den skapar lugn och närvaro i kropp & sinne.

Medtag egen yogamatta/liggunderlag. Yogan kan också utföras på stol.

Yogatillfällena är: 13/4, 20/4, 27/4, 4/5, 11/5, samt den 18/5.

Pris 660:- för alla 6 gångerna eller 120:-/gång

Anmälan görs via sms på tel,nr 0708-191737, mail:ullahed@hotmail.com.

Betalning Swish (På numret ovan) eller kontant.

Varmt Välkommen! Ulla Hedin,Yogalärare