

# Välkommen till Yogastudion!

Låt oss visa dig vad yogan kan göra för din kropp!

Vetenskapligt bevisade fördelar med yoga:

- Reducerar stress i kroppen, skapar ett inre lugn
- Sänkt blodtryck och en hälsosammare vikt
- Positiva effekter för nacke & rygg
- Ökad koncentrationsförmåga och arbetsminne
- Ökad ämnesomsättning & bättre matsmältning

Du behöver inte vara smidig eller vig för att gå på yoga!

Boka in dig till vårens nya kurser v 5-19!



Måndag

18.30-20.00

YinYoga/Gong

Pris:

2850:-

Våra kurser startar den 28 januari!

Boka plats via

mail: [monica@yogan.se](mailto:monica@yogan.se)

Tisdag

17.45-19.15

Yoga

2850:-

19.30-21.15

Yoga

2850:-

Monica Krook

Ulrika Nilsson

Torsdag

18.30-20.00

Yoga

2850:-

20.00-21.00

GongBath

650:-

(sista torsdagen i månaden)



Dipl Yogalärare, Gonglärare

Telefon : 0739/715426