

Välkommen till Yogastudion & Höstens kursstart den 24 augusti

Låt oss visa dig vad vår helande yogan kan göra för din kropp!
Vetenskapligt bevisade fördelar med yoga:

- Reducerar stress i kroppen, skapar ett inre lugn
- Renar kroppen, balanserar hormonerna
- Positiva effekter för nacke & rygg
- Förbättrar koncentrationen
- Ökad ämnesomsättning & bättre matsmältning

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

Boka in dig till höstens nya kurser v 35-49! Pris: 2850 kr/ kurs



Måndag

18.30-20.00 YinYoga-GongBath
20.00-21.00 GongBath

Tisdag

17.45-19.15 BodyRiverYoga
19.30-21.00 BodyRiverYoga

Onsdag

19.00-20.30 YinYoga - Ulrika

Monica



Ulrika



Dipl Yogalärare, Gonglärare

Monica telefon : 0739/715426

Boka din plats via mail:

monica@yogan.se

www.yogan.se