

Hathayoga fortsättningskurs

med Erik Myrberg



Fortsättningskursen passar dig som har gjort yoga i en termin eller mer och vill veta mer om yogan. Vi går djupare i grundläggande ställningar och utforska mer avancerade ställningar som passar din nivå. Du kommer få lära dig att använda ergonomiska hållningsprinciper bland annat från Anusara Yoga, och kroppskännedom från Embodied Flow.

Erik Myrberg är läkare och yogalärare. Hans undervisning präglas av humor och värme och han brinner för att förmedla sin kunskap på ett lättillgängligt sätt.

Kursstart: 5 november 2020
7 torsdagar 19:00-20:30
Investering: 1 295 kr
Anmälan: info@yogaroom.se

OBS! Endast 10 platser