

Hathayoga grundkurs

med Benita Nordberg



**EXKLUSIVT TILLFÄLLE
MED
BENITA NORDBERG!!!**

ENDAST 11 PLATSER

Missa inte vår populära grundkurs för dig som är ny eller vill fördjupa dig i den fysiska yogan

- Vi praktiserar fysisk yoga och andningsövningar, grundat i livsbejakande yogafilosofi.
- Du får lära dig tekniken i alla kategorier av yogaställningar
- Varje tillfälle har ett specifikt tema och du får en allsidig yogaklass

*Yogatekniken används för att grunda sinnet
och alla klasser avslutas med meditation och avslappning*

Kursstart: 28 april
5 onsdagar 19:00-20:30
Investering: 1 095 kr på plats



Anmälan och betalning gör du via BokaDirekt

Stor sal och endast 11 platser för att hålla avstånd