

# Hathayoga grundkurs

med Benita Nordberg



**Lär dig grunderna i yogan  
tillsammans med  
BENITA NORDBERG**

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

- Vi praktiserar fysisk yoga och andningsövningar
- 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:** 20 oktober ( ej v 44)

7 onsdagar 19:00-20:30

**Investering:** 1 495 kr på plats  
995 kr på Zoom

*Anmälan mailas till [info@yogaroom.se](mailto:info@yogaroom.se)*