

KundaliniYoga



med Inger Simonson

certifierad Kundalini- och Hathayoga lärare
enligt Yoga Alliance RYT 200



Danssalen, Hässleholms Tekniska skola

Vårtermin startar 7 februari 2019, 10 gånger

Tid: torsdag kl 16.30 - 18.00

Kundaliniyoga är en aktiv och dynamisk form av yoga, som alla kan utföra, oavsett ålder eller fysisk flexibilitet. Yogan består av kroppsställningar, andningsövningar och koncentration/meditation. Med hjälp av dessa verktyg utforskar vi vår kropp och vårt sinne. Varje yogapass har en specifik effekt och fokuserar på olika delar i kroppen och sinnet. Yogakurserna riktar sig till nybörjare och för er som utövat yoga tidigare.

Pris: 1 200 kr betalas in på Bankgiro: 857-0582

Jag ger Humormedlem 100 kr rabatt (1 100 kr)

Bindande anmälan till Inger Simonson, inger.simonson@gmail.com

mobil: 070-891 08 37

Ta med dig yogamatta, filt, liten kudde, bälte och vattenflaska.

Ät inte 1½ timme före passet. Bekväma kläder.

Välkommen!