

# Välkommen att yoga på Jogersö igen!



**Mjuk yoga för vanliga människor i olika åldrar – oberoende av kondition och vighet. Vi håller till i restaurangens konferensrum på Jogersö, och träffas tisdagar 18:30 – 20:00. med start den 3 september 2019.**

Kundaliniyoga innehåller en serie rörelser/positioner, medveten andning, avslappning och en kortare meditation. Yoga hjälper dig att skapa balans i dig och i tillvaron. Yoga hjälper dig att må bra på alla plan – fysiskt, mentalt och känslomässigt. Passar både för nybörjare och vana yogisar. *Du gör efter din förmåga, och det är aldrig för sent att börja!* Sköna ullmattor, filter och meditationskuddar finns, liksom små pallar om du har svårt att sitta i ”skräddarställning”.

Terminsavgiften är 1.600 kr för 14 gånger. Drop-in 140 kr per gång, i mån av plats. Prova-på 100 kr som dras av om du sedan betalar terminsavgift. Start 3 september, uppehåll 29/10, sista tillfället den 10 december.

Frågor och anmälan: 0706-24 09 31 – [ekvilibria@telia.com](mailto:ekvilibria@telia.com)

*Varmt välkommen!*

Eva Arvidsson, Kundaliniyoga- och meditationslärare  
[www.ekvilibria.se](http://www.ekvilibria.se)