



# Yoga-på-stol hösten 2019

**Den 3/9 startar nästa termins yoga-på-stol i Frösäng. Enkla och mjuka rörelser som ökar rörligheten och muskelstyrkan och som hjälper dig att hitta lugnet i dig själv. De allra flesta kan vara med!**

Vi träffas tisdagar kl 15:30 – 16:30, 14 veckor med uppehåll vecka 44. Avgift: 100 kr per tillfälle eller klippkort, 5 gånger för 400 kr. Frösängsvägen 24, ingång från gatan där parkering också finns.

Vi gör mjuka rörelser från Kundaliniyogan/Medicinsk yoga, andningsövningar, avslappning och en kortare meditation – till lugn och rofylld musik. Yogapasset ökar rörligheten och cirkulationen i rygg, axlar och nacke, samt stärker muskulaturen och släpper på spänningar. Yoga hjälper dig att skapa lugn och balans i både kropp och sinne, och kan även underlätta sömnen. *Det finns ingen prestation i yogan!* Du lyssnar på din kropp och gör bara det du klarar vid varje tillfälle. Inget ombyte behövs. Ta gärna med vattenflaska.

Frågor och anmälan: 0706-24 09 31, eller [ekvilibria@telia.com](mailto:ekvilibria@telia.com).  
[www.ekvilibria.se](http://www.ekvilibria.se).

*Varmt välkommen!*

*Eva Arvidsson*

Kundaliniyoga- och meditationslärare

