

Yoga och meditationsdag i Mörtfors

Starta hösten med en spännande dag fylld med yoga och meditation! Upptäck hur gongen ger din kropp tillfälle att komma i balans. Alla kan vara med, inga förkunskaper behövs.



Var: Mörtfors Folkets Hus

När: Söndag 13 september kl 10-16

Pris: 800 kr inkluderar vegetarisk lunch och fika (meddela ifall du är allergisk mot något)

Anmälan senast 7 september: Via hemsidan www.sundagrepp.se. Anmälan är bindande och avgiften sätts in på Bankgiro 801-1546 senast den 7 september.

Att tänka på: Ha lediga sköna kläder på dig. Yogan (kundaliniyoga) utförs barfota. Ta med egen matta, filt och kudde så du kan ge din kropp det stöd som behövs. En tjock tröja kan också vara skön att ha på under meditationerna.



Hjärtligt välkommen!

hälsar Lena Sjöberg 070-6624513 och yogalärare Karin Eriksson 073-0609136