

Kundaliniyoga i Normlösa

Är du nyfiken på yoga? Då är du välkommen på vårterminens kurs.

Kunskapen om yogans tekniker och påverkan är flera tusen år gammal. Yoga utövas av flera hundra miljoner människor världen över, så den samlade erfarenhet av yogans effekter är enorm. Både erfarenhet och forskning visar att yogan gör dig friskare, gladare, mer kreativ och mer närvarande.

Tid: 10 ggr som börjar torsdag 12/1 19:00 – 20:15

Plats: Normlösa skola, gymnastiksalen

Kostnad: 800 kr och årsmedlemskap i NIF.

Instruktör: Gunilla Martinsson,
Kundaliniyogalärare, instruktör i medicinsk yoga
och BreathWalk (yoga till fots)

Anmälan till Gunilla Martinsson 0142 – 360100
(kvällstid – 21:00) eller
Email: gunilla@jgmar.se