



YOGAPROGRAM Hösten 2017

YOGA är en fantastisk form av rörelse och mental utveckling... Den passar som komplement till annan träning eller idrott eller som stressreducering i vardagen.

Under hösten finns både Ashtangayoga och medicinsk yoga på agendan!

Dag	Tid	Pass	Antal ggr/Pris	Start
Måndag	18.30-20	Medicinsk Yoga	13 ggr / 1400 kr/ 150 kr,dropin	v 36 - 4/9
	20-21.30	Ashtanga yoga	6 ggr/ Nybörj. Anm. Medborgarskolan	v 37 - 11/9
Tisdag	20-22	Ashtanga /Chikitz	5 ggr varannan vecka /1000 kr	v 38 - 19/9
Onsdag	10-11.30	Medicinsk Yoga	5 ggr Nybörj. Anm. Medborgarskolan	v 37 - 13/9
Torsdag	18.00-19,30	Medicinsk Yoga	13 ggr/ 1400 kr /150 kr, dropin	v 36 - 7/9
	19.45-21.15	Kill/Herr yoga	10 ggr / 1100 kr	v 38 -21 /9
Fredag	11 - 12.30	Senioryoga	8 ggr Anm. Medborgarskolan	v 37 - 15/9

**Helgkurs: Söndagen 17/9 på Fregatten i Yogasalen 1 tr upp. Tid: : 8-11 Pris: 400 kr
Yogaguide på övningar och te med tillugg ingår.**

Denna kurs passar utmärkt som intro till fördjupningskursen i ashtangayoga på tisdagar eller när du vill repetera och friska upp ditt minne på delarna i Ashtangayogas grundserie! Innehåll: Ashtangayoga, Chikitzaserien (Solhålsning A och B, Stående positioner, sittande och avslutande, meditation och avslappning.

Anmälan: Du anmäler dej på mejladressen info@blixthalsa samt betalar in på BG

Blixthälsa, Annika Blixt – Hälsovetare, CNMmassör &Yogalärare
info@blixthalsa.se BG: 5977 – 8100 Skriv namn och kurs

Tel: 070-7726260 eller 0521 – 602 00

Medborgarskolan Tel: 0520 - 301 20

Med hopp om en härlig Yogahöst med Dej / Er!

Namaste Annika Blixt