

YOGAPROGRAM Våren 2018

Dag	Tid	Pass	Antal ggr / Pris	Start
Mån	18.30	Mediyoga	13 ggr 1400 kr 3 första ggr intro	V4 22/1
Mån	20.00	Ashtanga Nyb.	6 ggr Anmälan Medborgarskolan	V6 5/2
Tis	20 – 22	Ashtanga Fördjupn.	5 ggr 1 000 kr	V7 13/2
Ons	10-11.30	Mediyoga Nyb.	5 ggr Anmälan Medborgarskolan	V6 7/2
Tor	18 – 19.30	Mediyoga	13 ggr 1400 kr 3 första ggr intro	V6 25/1
Tor	19.45-21-15	Killyoga	7 ggr 900 kr 2 ggr intro nybörjare	V6 8/2
Fre	11 – 12.30	Senioryoga	8 ggr Anmälan till Medborgarskolan	V6 9/2

Helkurs: Söndag 21/1 kl 8–11 Introduktion Medicinsk Yoga – För vana yogisar och nybörjare. Basprogram 1-3, andningsmetodik, meditation, avslappning och mjuka stretchövningar för stressreducering och rörlighet. **Pris: 500 kr**

Helkurs: Söndag 10/2 kl 8-11 Introduktion och tillämpning Ashtangayoga – För vana yogisar och nybörjare. Chikitzaserien samt genomgång av andningsmetodik, meditation och avslappning. **Pris: 500 kr**

Personlig Yogakonsultation – En väg för dej som tvekar att gå i en grupp eller vill utveckla Din yoga ännu mer. Tillsammans med yogaläraren går ni igenom, utövar och Du får råd och korrigerig av läraren. **Pris: 700 kr 70 min**

Företagsyoga – Boka ett enstaka tillfälle eller en serie yogalektioner för din personal eller företag. Ett sätt att öka medvetenheten om andning, kroppshållning och ergonomi. Yoga är stressreducerande och energiskapande. **Pris utifrån offert**

Föreningsyoga – Allt fler idrottsföreningar inser vikten av fokusering, andning, rörlighet och smidighet. Att kombinera yoga och annan rörelse/idrott stärker och utvecklar både individen och den aktivitet man utövar. **Pris utifrån offert**

Eventyoga – Provpåpass i kombination med Spa & Relax vid celebrieringar, gruppt aktiviteter, företags- utvecklingsdagar eller kompisträffar. **1 h 1500 kr upp till 15 pers.**

BOKNING och ANMÄLAN: Blixthälsa: 0521-602 00 SMS: 0707-726 260 info@blixthalsa.se

Medborgarskolan: 0520-301 20

NAMASTE & Välkommen !