

YOGAPROGRAM hösten 2018

Välkommen till en ny termin med yoga i olika former. Du anmäler dej via SMS på 070-7726260 eller mejl info@blixthalsa.se. Skriv namn, adress, tel samt mejladress och förstås den kurs du vill gå. Amälan Medborgarskolan tel: 0520-301 20. Man kan också droppa in på en del kurser. Hoppas vi ses!

OBS! Denna termin kommer alla Yogakurser ha en inriktning och tema! "Less Stress"

Dag / Tid	Pass	Antal ggr	Pris	Start
Mån 18.30-20.00	Mediyoga	13 ggr	1400 kr	10 sept
Mån 20.00-21.30	Ashtanga Nybörj.	6 ggr	Anmälan medborgarskolan	10 sept
Tis 20-22	Ashtanga fördjupn.	5 ggr	varannan vecka 1100 kr	18 sept
Ons 10-11.30	Mediyoga Nybörj.	5 ggr	Anmälan Medborgarskolan	12 sept
Tors 18 – 19.45	Mediyoga	13 ggr	1400 kr	13 sept
Tors 19.45-21.15	Killyoga	5 ggr	800 kr	20 sept
Fre 11-12.30	Senioryoga	8 ggr	Anmälan till medborgarskolan	14 sept

Helgkurser

Fördjupningskurs i Medicinsk Yoga - Sön 16 sept kl 9.00-12.00. **Pris: 400 kr**

Sön 14 okt kl 9.00-12.00. **Pris: 400 kr**

En kurs för dej som tidigare gått kurser i Medicinsk yoga och vill fördjupa dej samt repetera. Du får prova nya meditationer och får ny inspiration att yoga mer i Din vardag.

Fördjupningskurs i Ashtanga Yoga - Sön 28 okt kl 9.00-12.00 **Pris: 400 kr**

En kurs där vi går igenom hela Chikitzaserien samt ger extra tid för intromantra, meditation och avslappning samt frågestund. En kurs för att få inspiration och gott om tid för alla rörelser. Alla rörelser sker med guidning...

Personlig YogaKonsultation Pris: 1 h – pris: 600 kr

Du får en personlig kontakt och vägledning där du berättar vad Du behöver, ex mer rörlighet, avstressning eller personlig rådgivning inom något område/övning.

Välkommen och Namaste till en Yogisk höst!