

YOGAPROGRAM HÖSTEN 2020

Yoga är ett utmärkt komplement till annan träning, både för att bli rörligare & smidigare samt för att öva upp sin andningsteknik. Yoga verkar också som en stressreducerare pga att den påverkar parasympatiska nervsystemet! Anmäl dej till en grupp i höst och känn energin och välbefinnandet i kropp & själ!

Dag	Tid	Yogapass	Pris	Start
Mån	18.30-20.00	Medicinsk Yoga 13 ggr	1500 kr	14/9
Mån	20.00-21.30	Ashtanga Yoga 6 ggr	Anmälan Medborgarskolan	Ej klart
Ons	10-11.30	Medicinsk Yoga 5 ggr	Anm Medb.	Ej klart
Tors	20.00-21.15	Killyoga 5 ggr	750 kr	17/9
Fre	11- 12.30	Senioryoga 8 ggr	Anm Medb.	2 /10

Övriga Yoga Aktiviteter

	Dag	Pris
Helgkurser – I Funktionell Yoga	3 h	4/10 kl 8-11 395 kr

Individuell Yogakonsultation (även 2&2 eller 3 pers) – 1 h **650 kr**

Företags Yoga – återkommande pass (ex morgon, lunch eller EMpass) I samband Arbetsmöten som ATP, Utvecklingsdagar eller i arbetsmiljöarbete mm.

2000 kr/h ex moms

Förenings Yoga – Boka yoga som komplement till din vanliga idrott för variation och nya sätt att träna smidighet, rörlighet och få återhämtning.

1 500 kr/h

ProvaPåPass –

1750 kr/pass

BOKA till Annika Blixt på SMS 070 -7726 260 eller mejl: info@blixthalsa.se

Eller ring 0521-602 00 vid frågor!

Varmt Välkomna

Namaste *Annika*