

# MJUKYOGA Höst 2016 start 5/9



## med Mahima Lindroth

För 13:e året i rad fortsätter jag med min omtyckta Mjukyoga - en snäll yogaform som hjälper dig att slappna av och bli mjukare i kroppen. Övningarna stärker dig både fysiskt och mentalt – du blir tryggare med dig själv och mer lyhörd för din kropps signaler.

Din andning kommer att bli mer medveten vilket gör det lättare för Dig att kunna stilla Ditt sinne och hantera stressiga situationer.

Du behöver inte redan vara vig eller ha provat yoga förut utan tar det helt enligt dina egna förutsättningar.

Jag avslutar passet med en guidad avslappning till det fantastiska ljudet av tibetanska skålar som hjälper dig till en djup nivå av vila för både kropp och sinne.

Varmt Välkommen!

Start: Måndagen den 5:e september kl: 16.30-17.30

Plats: Dramasalen i nya Kulturskolans lokaler i Sandviken

Medtag: Yogamatta, Mjuka kläder

Investering: 1200:- för 10 gånger, 150:- för dropin

Anmälan: Mahima 070-424 8419 eller mahimalindroth@outlook.com