

# © *Yoga-mindfulness*

## VÄLKOMMEN!



*Att öva yoga-mindfulness skänker stillhet i sinnet och stärker kroppen. Övningarna passar för alla oavsett ålder och tidigare erfarenhet av yoga. Det finns ingen prestation, vi fokuserar på närvaro i alla övningar.*

### **PROVA PÅ KOSTNADSFRETT!**

tis 15/1 17.00-18.30, ons 16/1 19.00-20.30, lör 19/1 9.30-11.00  
samt en lördag varje månad

### **KURSSTART 1 VECKA 4**

måndag 10.00-11.30 senioryoga  
måndag 17.00-18.30 gravidyoga  
tisdag 9.30-11.00 mor o bebis  
tisdag 17.00-18.30 grund/fortsättning  
onsdag 19.00-20.30 grund/fortsättning

Kostnad 1200 kr/8 ggr. Mor o bebis 900 kr/6 ggr  
Möjlighet finns också att komma på individuella yogapass!

### **KURSSTART 2 VECKA 13**

samma tider och priser som ovan

**Yoga-mindfulness centrum**  
Stengatan 82, Södertörn

Se [www.halsaochliv.se](http://www.halsaochliv.se) för  
mer info om kurserna!

### **Info & anmälan:**

Pia Karlsson \* Hälsa och Liv  
[info@halsaochliv.se](mailto:info@halsaochliv.se) \* 076-811 93 82  
[www.halsaochliv.se](http://www.halsaochliv.se)

*Hälsa och Liv*