

Kundaliniyoga - Yinyoga

STAR erbjuder en kurs med andning, fysiska övningar, djupavslappning och meditation. Kundaliniyoga - Yinyoga. En kombination som genererar styrka, positivitet och fokus samt mindre spänning och värk. Alla kan delta och utvecklas i sitt eget tempo. Du behöver bekväma kläder men inga skor. Matta finns att låna.



Tid: Onsdagar kl. 17.30-18.30

Start: 14/2

Plats: S:t Eriks gymnasium. Ingång från Ångströmsgatan 14 A (uppför vägrampen)

Kostnad: STAR-medlem 400 kr. Icke medlem 800 kr (10 ggr)

INFORMATION

Anmälan: Avgiften sätts in på STAR:s pg 837 20-3 senast 31 januari. Uppge ditt namn, medlemskortsnr, kurs och tel. nr när du betalar för att garantera dig en plats.

Minst 10 st. deltagare krävs för att kursen/aktiviteten skall genomföras.