



Kom på yoga i höst!

Först är det sommar! Vi tar oss tid att njuta av sol, vind, hav och lediga dagar!

Sen blir det höst igen och yogatider. Oavsett var du befinner dig i livet, kan du behöva redskap för att komma i balans. Mitt redskap är Kundaliniyogan och jag vill dela med mig till dig, så att du kan varva ner, uppleva ett inre lugn, få ökad energi och stärka din kropp. Du får möjlighet att stanna upp en stund, ladda batterierna och bli mer medveten om dina inre styrkor.

Ett yogapass innehåller olika rörelse och positioner, medveten andning, avslappning och meditation. Du utför varje yogapass utifrån dina unika förutsättningar.

Anmäl dig till höstens yogakurs!

Plats: Bagaregatan 3B, i Nyköpings Danscenters lokal.

Start: Tisdag 25/8 och torsdag 27/8

Tider: Tisdagar kl.18:30, Torsdagar kl.17:00 och 19:00.

Pris: Kursavgift 2.200 : - (16 gånger) och Drop-in 160 kr.

Passa på - vid anmälan och betalning innan 2020-06-01 betalar du 2.000 :-

Anmälan till 073-201 52 75 och betalning med Swish 123 261 26 87 eller Bankgiro 5285-6853, ange ditt namn, mobilnummer och kurstillfälle.

Välkommen till en stärkande stund med fokus enbart på dig själv!



Susann Wass, certifierad Kundalini- & Medicinskyoga instruktör samt yogamassör utbildad på Axelsons inst. Stockholm.

Mer info, gå in på Sannyoga.nu.

