

YOGA I ORNÖ BYGDEGÅRD

Hösten 2024

Lördagar 28/9, 12/10, 26/10, 9/11, 23/11 klockan 9.45 – 11

Här får du utöva MediYoga, medicinsk yoga, som bedrivs inom sjukvården i Sverige på ca 375 vårdinrättningar. Du får också utöva I AM yoga som har många likheter med MediYoga men lite annorlunda yogapass. Båda dessa har skapats av Göran Boll som också är involverad i forskning som bedrivs i Sverige inom sjukvården där man fått fina resultat inom olika sjukdomsgrupper.

Yogan är mjuk och inkännande, får aldrig göra ont, går bra göra på golvet likväl som sittande på stol, passar alla åldrar, yngre och äldre. Du blir guidad av mig genom passet och behöver inga förkunskaper.

Ta med egen yogamatta eller liknande och en filt.

Pris 200kr

Mycket varmt välkommen!

Annika Karlsson

Tel 070-3930002, annikakarlssons@hotmail.com