

KundaliniYoga



med Inger Simonson

certifierad Kundalini- och Hathayoga lärare
enligt Yoga Alliance RYT 200



Danssalen, Hässleholms Tekniska skola

Höstterminen startar vecka 36, 2017, 10 gånger

Måndag kl 19.45 - 21.15

Torsdag kl 15.45 - 17.15

Uppehåll vecka 37 och vecka 42

Kundaliniyoga är en aktiv och dynamisk form av yoga, som alla kan utföra, oavsett ålder eller fysisk flexibilitet. Yogan består av kroppsställningar, andningsövningar och koncentration/meditation. Med hjälp av dessa verktyg utforskar vi vår kropp och vårt sinne. Varje yogapass har en specifik effekt och fokuserar på olika delar i kroppen och sinnet. Yogakurserna riktar sig till nybörjare och för er som utövat yoga tidigare.

Pris: 1 200 kr betalas in på Bankgiro: 857-0582

senast 1 vecka innan start

Jag ger Humormedlem 100 kr rabatt

Bindande anmälan till Inger Simonson, inger.simonson@gmail.com

mobil: 070-891 08 37, ange vilken grupp du är intresserad av.

OBS! Ta med dig yogamatta, vattenflaska, en filt och en liten kudde.

Ät inte 1½ timme före passet. Bekväma kläder. **Välkommen!**