

Yoga för livskraft & balans

Varje träff har ett eget tema där du får både kunskap, praktiska övningar och värdefulla verktyg att ta med dig in i vardagen. Vi utforskar bland annat andetagets kraft, puls, balans, meditation, lymfsystemet och djup återhämtning. Genom funktionella yogaövningar stärker vi kroppen inifrån och ut, förbättrar rörlighet, hållning och stabilitet samtidigt som vi skapar utrymme för inre lugn och närvaro. Allt sker i ett tryggt och tillåtande tempo, där övningarna anpassas efter dina förutsättningar och behov. Ingen tidigare erfarenhet av yoga krävs.

Sex gånger i höst - Välkommen!
Start: Torsdag 12/11, kl 08.15 - 09.15
Plats: Studieförbundet Vuxenskolan Eksjö, Kaserngatan 12 B
Kostnad: 520 kr
Ledare: Maria Grandelius Lindor
Anmälan till: eksjo@spfseniorerna.se eller sms 072-56 43 585

Studieförbundet Vuxenskolan

SPF SENIORERNA Eksjö