

I januari 2014 drog Åsa Mattsson igång en yogakurs för Argenta. De 3 övre bilderna nedan är tagna vid andra kurstillfället av Laila Sandberg.

Vi är fortfarande lite stela i kroppen men vänta bara.....



Först slappnar vi av...



Sedan gör vi en övning...



och så vilar vi.
Här är några bilder från slutet av kursen då vi blivit mycket vigare.



Åsa har oss helt i sina händer





Djup koncentration!



Det här är målet för kursen.