

Vårens yogakurs för seniorer - start vecka 11

Måndagsgruppen kl. 15-16: 11/3, 18/3, 25/3, 8/4, 15/4

Torsdagsgruppen kl. 11-12: 14/3, 21/3, 28/3, 4/4, 11/4

Genom att kombinera enkla rörelser (sittande och stående) med medveten andning kommer du djupt i övningarna trots att du inte ligger på en madrass. Du behöver inte byta om, men löst sittande kläder rekommenderas. Ta med vattenflaska.

Lokal: Gripenhielmska Rummet, Nya Serafen, [Bolindersplan 1](#), nb (nära Klarabergsbron).

Pris för 5 yogapass: 490 kr. Anmäl dig genom att skicka mail till maria@livsstilsforum.se. Kom ihåg att ange vilken dag din anmälan avser. Betala till bankgiro 112-5756 eller swisha till 0701-494241.

Välkommen!

Maria Lindelöf

hälsoutvecklare - frekvensterapeut

Kost - Detox - Viktbalans - Näringsprofil

ADHD/ASD Support - BrainYoga - Medveten Andning

Optimal Seniorhälsa - Holistiska utredningar

www.livsstilsforum.se - 0701-494241

**Mottagning [Kungsholmen: Stagneliusvägen 41, 112 57](#)
[Stockholm](#)**