

Yoga på stol med Frida Hedberg på Häradsvägen 10, Lerum



<https://www.senioren.se/expert/effektiv-stolsyoga/>



Frida Hedberg - <https://bodyinbalance.one/kontakt/om.html>

Välkomna till höstens yogapass med Frida Hedberg!

Yoga på stol är en skonsam träningsform som kombinerar mjuka rörelser med andetaget. Yoga förbättrar rörlighet balans, styrka och bidrar till att minska stress. Att använda stolen som stöd gör yogan tillgänglig även för dig som har svårt att ta dig ner på golvet.

Vill Du veta mera? Hör då av Dig till Kicki Lindqvist 070-630 03 80 eller Rigmor Andren 079-347 06 74.

Höstens dagar startar klockan 14.00 i vår lokal på Häradsvägen 10, Lerum.

Pris 80 kronor per gång. Anmälan till frida.hedberg@gmail.com

Tisdagar: 25 augusti, 8 september, 22 september, 29 september, 20 oktober, 3 november, 17 november och 1 december.

Välkomna till Yoga på stol där alla är välkomna - medlemmar eller intresserade kan vara med!

SPF Seniorerna Lerumsbygden



Kicki Lindqvist



Rigmor Andren

Minska den **ofrivilliga ensamheten** - en röd tråd i all vår verksamhet

