



Programtitel:

Mild yoga på stol

Datum/plats:

Måndagen 8 september 2025 kl. 15.00

Restaurangen Annebergsgården

Programinnehåll:

Yogalärare och projektledare Jeanette Levin gästar oss och tillsammans får vi prova mild yoga på stol. Jeanette brinner för yogan som ett läkande verktyg och har stor erfarenhet av yoga för äldre.

Yogan idag kräver inga förkunskaper utan passar alla. Klä dig så du kan röra dig obehindrat.

Anmälan, som är bindande, senast den 5 september till:

anneberg@spfseniorerna.se

alternativt i "Vita Pärmen" vid Annebergsgårdens matsal.

Betalning 80 kronor senast den 5 september.

SWISH 1234281275 (OBS skriv vilken aktivitet det gäller alt datum) eller

Plusgiro 10 39 32-0 (OBS skriv datum för aktivitet samt ditt namn). Kontantbetalning aktuellt vid eftermiddagsmöten i Annebergsgårdens matsal.

