

SITTANDE YOGA och QIGONG

Varmt välkommen till en skön yoga som vi gör sittande på en stol. Vi värmer upp med lite lätta övningar från Qigongen. Övningarna stärker musklerna, öppnar lederna och förbättrar andningen. Syftet är att släppa spänningar och skapa balans såväl fysiskt som mentalt. Kursen är speciellt bra för dig som vill få röra dig lugnt och utan prestation. Övningarna är enkla, skulle de ända utmana dig får du givetvis alternativ till övningar, du utgår från dig själv och dagsformen. Kom i bekväma kläder. Du behöver inte ta med någon utrustning.



Torsdagar klockan 10:00-11:00 i Läby bygdegård

Kurs: 10 ggr

Tillfällen: 30 januari, 6, 20, 27 februari, 6, 13, 20, 27 mars, 3, 17 april

Lärare: Tina Hedrén tina.movementarts@gmail.com www.seasonalyoga.se