

Kundaliniyoga i Normlösa



Du är välkommen till höstens yoga.

Kunskapen om yogans tekniker och påverkan är flera tusen år gammal. Yoga utövas av flera hundra miljoner människor världen över, så den samlade erfarenhet av yogans effekter är enorm. Avsikten att uppnå hållbar hälsa, välbefinnande och balans i livet.



Tid: 10 ggr som börjar torsdag 19/9 19:00 – 20:15

Plats: Normlösa skola, gymnastiksalen

Kostnad: 900 kr och årsmedlemskap i NIF.

Instruktör: Gunilla Martinsson,
Kundaliniyogalärare, instruktör i medicinsk yoga och
BreathWalk (yoga till fots)

Anmälan till Gunilla Martinsson
Email: gunilla@jgmar.se

