

# Kundaliniyoga i Normlösa



Du är välkommen till vårens 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 9/1 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 0142 – 360100  
eller

Email: [gunilla@jgmar.se](mailto:gunilla@jgmar.se)

