

Kundaliniyoga



EUYOGA

Örgryte

FÖRELÄSNINGSSERIE

Tredje onsdagen varje månad föreläser vi på olika teman kring verktyg, kunskap och metoder för ditt välbefinnande och balans.

KL 18:00 - 18:45

Föreläsningen är kostnadsfri, men för att försäkra dig om en plats, så bokar du in dig här på Timecenter:

www.timecenter.se/kundaliniyoga/orgryte/

Där kan du också läsa mer om varje tema och föreläsare.

21/3: Eva Ransjö

Måltid, mål och tid - Var börjar din resa?

18/4: Åse Rinman

Kall depression - 2000-talets epidemi

16/5: Eva Klingström

Ansiktszonterapi - Självbehandling för stel nacke och huvudvärk

20/6: Åse Rinman

Stress & vitalitet - Få bort stress så blir du automatiskt glad

Sommarpaus

15/8: Åsa Snaar

Mer återhämtning - träning för hjärnan!

19/9: Åse Rinman

Stress & vitalitet - Få bort stress så blir du automatiskt glad

KUNDALINI- & MEDIYOGA

Ger mental avslappning och ökad insikt om kroppens och sinnets samspel, samtidigt som den fysiska flexibiliteten ökar. Avslappning och en avslutande meditation ingår alltid. Passen är 90 min.

Kundaliniyoga är en dynamisk yogaform där olika yogaövningar utförs i samspel med andningen.

Tisdagar kl 19:00 - 20:30

Onsdagar kl 19:00 - 20:30

MediYoga, för dig som känner dig stel och har problem med att sitta ner på golvet.

Tisdagar kl 17:00 - 18:30

Reservera din plats på Timecenter:

www.timecenter.se/kundaliniyoga/orgryte/

Nu gäller Drop-in eller klippkort fram till nästa kursstart som är 27 mars.

PRISER

Drop-in: 200 kr per gång.

Klippkort: 900 kr för 5 gånger

Betala på plats innan passet.

Student eller pensionär? Då får du rabatt!

Välkommen!