

Yoga måndagar

YOGA VARJE MÅNDAG
I ULRIKSFORS
Vårterminen 2019



Global Yoga

Global Yoga är en utvecklande personlig yogaform där fysiska utmaningar blandas med mentala intentioner. Formen är inspirerad av olika yogastilar och lägger stor vikt på balansen mellan smidighet och styrka.

Klasserna är uppbyggda utifrån ett tema som förändras varje månad. Fokus ligger mer på att hitta känslan än den perfekta positionen. Klasserna inleds lugnt med fokus på andetaget, har ett mer utmanande mittparti och avslutas med avslappning.

Flera alternativ av övningar erbjuds för att passa såväl nybörjaren som mer erfarna utövare.

Bra att veta:

Det kommer att vara löpande intag på kursen så vill du haka på efter kursstart går det bra.

Du behöver inga förkunskaper för att delta i kursen. Kursen passar såväl nybörjare som den som har erfarenhet av yoga.

Det finns yogamattor och filtar i lokalen, men har du egen matta är du välkommen att ta med den.

Stanna gärna på en kopp te efter klassen.

Kursledare: Erika Redelöv

Erika är en inspirerande och pedagogisk kursledare, hon är utbildad yogalärare inom Global Yoga. Erika arbetar för att möta dig där du är och hjälper dig att utvecklas därifrån.

Erika är utbildad specialpedagog och arbetar med detta inom förskolan i Strömsunds kommun.

Kursstart

Måndag den 7 januari.

Dag och tid

Måndagar
Global Yoga 18:00– 19:30

Plats

Fabricius Resurs,
Ulriksfors 435, Strömsund.

Kursledare

Erika Redelöv

Pris vid köp av

1 klass 120 kr
5 klasser 500 kr
10 klasser 800 kr

Anmälan/frågor

info@fabriciusresurs.se
www.fabriciusresurs.se

**Du kan även komma på
ett pass och skriva in dig!**

