

Söndagsyoga med spirituell touch



Datum: 15/9, 29/9, 13/10, 27/10, 10/11, 24/11

Tid: Söndagar 15.00

Plats: Balance 4 you, Enhagssligan 4C

Pris: 6 ggr 1080:-, alt. Drop-in 250:-/gång

Instruktör: Jennie Jansson

Anmälan till: jjs.healaway@gmail.com el info@balanceforyou.se

Välkommen till ett lite annorlunda yogapass där vi utgår ifrån mediyogans program med varierande innehåll varje tillfälle. I tillägg till detta vägleder jag under passets gång deltagarna i olika meditationer och avslappningsövningar med andliga och spirituella inslag som gör att avslappningen i kropp och själ blir mycket djup, vilket i sin tur ger oss en chans att läka och återhämta oss på flera plan.