



PRESENTKORT

Gäller 6 månader från inköpsdagen. Värde 900:-

YINYOGA

Yinyoga är en återhämtande och terapeutisk yogaform som handlar om att ge sig hän och släppa taget i varje position och rörelse.

Vi kommer genom subtila rörelser hitta in i positioner/asanas som hålls i minst 3–5 minuter vilket ger dig tid att lugna sinnet, känna in kroppen i varje position och meditera.

Kursen hålls av Kajsa Bengtsson Dag och tid: Söndagar kl 18-19

Datum: 21 jan, 28 jan, 4 feb, 11 feb, 18 feb och 4 mars (uppehåll 25 feb, sportlov)

bokas på booking@ashtangashala.se (skriv namn, kurs och eventuella frågor)

Plats: Gråbrödergatan 8, Gamla Väster, Malmö

God start på 2018!