

Tjejgrupp/yoga

Du behöver inte ha någon erfarenhet av tidigare yoga. Vi rör oss tillsammans med glädje och lätthet och gör olika yogapositioner för att hitta till balans, styrka och smidighet.

Vi hittar till andetaget och provar olika andningstekniker som kan hjälpa till att släppa på stress och som ger energi. Enkla meditationer för att hitta till ett inre lugn.

Varje tillfälle avslutas med en mjuk vila och en god fika. Vi kommer även att använda färg och form i anslutning till yogan.

När: 5/2, 5/3, 16/4, 7/5 och 4/6

Kl: 15.00-17.00

Hur: Mjuka kläder

Det kostar inget att delta

Anmälan görs till: info@kronoberg.attention.se, senast 1/2

VÄLKOMNA

