



SENIORYOGA, PÅ STOL

Jag erbjuder en yogaklass som passar alla då den görs på stol. Rörelserna är mjuka och inkännande och man gör alla rörelser efter sin egen förmåga.

Den här klassen passar dig som vill öka rörligheten och hålla igång kroppen. Tillsammans gör vi även övningar i avslappning så att stressen i kroppen minskar och välbefinnandet ökar.

Välkomna att kontakta mig!
//Martina Hårdstål, dipl. Yogalärare

**VAD SOM
INGÅR**

Yogaklass på stol

Avslappning

**Lätt
huvudmassage**

Te

Din investering:

950kr/8 tillfällen

**När: Startar
löpande under
året, maila
intresse**

**Var: Röda stugan
på Hästö,
Karlskrona**

ANMÄL ER TILL:

Martina Hårdstål

070-0635653

martina.hardstal@

hogkanslighetscoachen.nu