

Yoga +50:

Är en mjuk yoga för att hålla dig smidig i många år framåt.

Detta är en yoga som passar för dig som aldrig gjort yoga förut. Målet är att du ska känna dig avslappnad efteråt och även ha med rörelser som du kan göra hemma om du vill. Du so har ett stillasittande jobb får rörelser att göra i pauser för att inte få ont i ryggen.

Söndagar kl 09:00 på Gunnesby Kolonin under september och oktober.

Kostnad 50kr/gång

Mona Strandberg, yoga instruktör och instruktör i medicinsk yoga: MEDIYOGA

Jag har mattor och filtar. Du tar med varma kläder so ej sitter åt någonstans och en vattenflaska. Det är bra om man inte har ätit något 2 timmar innan. Ha gärna frukost med och ät efteråt.

Välkommen att hänga med närsomhelst under denna tid. Vi sitter inte på mattan utan sittrörelserna gör vi på stol.

