



YOGA i Edsbro & Knutby

schema vår 2018 start vecka 8



ONSDAG Edsbro

19.00-20.00

MjukYoga Medicinska yogarörelser i lätt flöde. Ökar rörlighet, balans, stärker bål/core. Ökar fokus, koncentration.

20.15-20.45

Djupandning Nidra & Klang
Här behöver du inte prestera alls utan bara andas och tar emot lugnet. Till toneran av klangskålar & gong!

SÖNDAG Edsbro

17.30-18.15 **BarnYoga 7-11 år.**

Lekande yogiska rörelser för att öka fokus, närvaro och hitta lugn.

18.30-19.30 **Yin Yoga (minska stress)**

Medicinsk yoga i mycket lygnt tempo. Djupandning, bindväv, rörlighet och närvaro i fokus. Vi stärker också minne, sinne och hjärnan!

19.45-20.15

Gong & KlangMeditation

Njut av total återhämtning till tonerna av klangskålar och gong-bad!

TISDAG Knutby

17.15-18.00 **BarnYoga 7-11 år.**

Lekande yogiska rörelser för att öka fokus, närvaro och hitta lugn.

18.15-19.15 **MjukYoga**

Medicinska yogarörelser i lätt flöde. Ökar rörlighet, balans, stärker bål/core. Ökar fokus, koncentration.

Investering

Just nu pris t.o.m 14/2 840kr för klippkort.

I övrigt I Knutby: Ny termin=nytt klippkort. De klipp du inte använder i Knutby kan du under 1 år använda i Edsbro.

I Edsbro: Gäller klippkort 1 år Alltid: prova-på-pris 40 kr. Sedan klippkort el drop-in:

Vuxen 10 ggr/ 970 kr

Vuxen 5ggr/ 550 kr

Barn 10ggr/650 kr

Pensionär/studerande/

sjukskriven 10 ggr/ 700 kr

Drop-in-pris: 100 kr/gång

Övriga dagar

Coaching inom stress, PT-Yoga och behandlingar. Se Boka.se/tanjadyredand för info.

OM ni är ett gäng om minst 5 personer som är intresserade för en egen yogakurs (Gravid-Yoga, efter Gravid-Yoga, Yoga för Hormonbalans,

Stol-yoga, Yoga-kalas, Möhippa, Svensxa, yoga på företaget osv. hör av dig!

Arrangerar också event så kolla min Kalender på www.stressaav.nu för info!

Hej, jag heter Tanja och är cert. Yogalärare Medicinsk Yoga, Kundalini och Yin Yoga samt coach stresshantering/Mindfulness. Jag håller klasser i yoga alla kan vara med på oavsett nybörjare/van yogi. Hoppas vi ses :D //Tanja

Mer info på: www.stressaav.nu
[Facebook.com/yogaiedsbro](https://www.facebook.com/yogaiedsbro)
[Facebook.com/yogaiknutby](https://www.facebook.com/yogaiknutby)
Instagram: @mindfully_tanja



YogaiEdsbro

YogaiKnutby