

YOGA på Fridhem

Mjuk Hatha
& Vinyasa Flow Yoga

Efter att ha vidare utbildat mig till instruktör på Yandara Yoga Institut i Mexico med Allison Eaton har jag nu så smått påbörjat att dela med mig av det jag lärt.

Det är med stor glädje som jag resar vidare på min yoga resa! Vill du vare med på flöden?

Vi tränar båda styrka, smidighet och balans samt koncentration och meditation. En mer dynamisk och flödande form av yoga med betoning till andningen.

Kursen börjar torsdag 18 februari
18.00 -19.15

80 kr p. gång eller 350 kr för 5 gånger.

Drop in eller föranmäla dig:

0290 40061 / 070358 8226

Lisan Bremmers

Välkommen!

