



VAXHOLM YOGACENTER

Yoga på Rindö

Mjuk yoga i lugnt tempo. Vi sträcker ut, tränar styrka, balans och hjälper kropp och sinne till lugn och avspänning. Ett perfekt pass i början av veckan för att komma i balans och hitta såväl energi som ett avspänt sinne.

Missar du något tillfälle är du välkommen att ta igen det på någon av våra öppna klasser hos oss i yogastudion. (Hamngatan 4 intill Hotellet)

För mer information se: www.vaxholmyogacenter.se

Tid	10 tisdagar , start 8/10, lov v. 44 kl 19.30-20.45 (minst åtta deltagare)
Plats	Spegelsalen Rindö
Lärare	Erika Freye
Kostnad	1600 kr
Medtag	Yogamatta, mjuka kläder och filt
Anmälan	info@vaxholmyogacenter.se (Med namn och adress)

