



# Yoga i Målhammar

## Välkommen på Ashtangayoga

Ge dig själv chansen att känna av lugnet i denna vackra miljö  
Lär dig kontroll, andning, fokus

**Tider:** Söndagar kl 17.30 - 19.00 - 12 januari - 15 mars, 2020

**Plats:** Målhammar Gård, högra annexet

**Parkering:** vid Gula Stallets Cafe

**Medtag** egen yogamatta, kudde, filt.

**Yogaledare:** Catherine Terrac

Är du intresserad? Begränsat antal platser! Först till kvarn!

Platsgaranti ges efter inbetalning

Kostnad: 1800kr för 10 tillfällen (enstaka pass 200 kr / gång)

Privata Barnmorskor CT AB

Bankgiro: 5293-1862

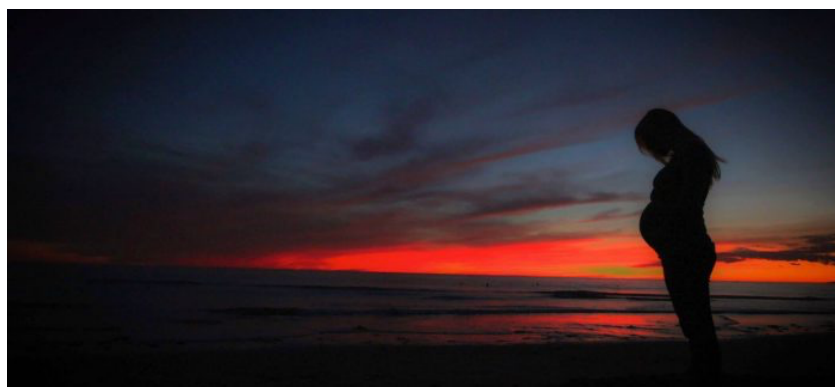
Orgnr: 556975-6611

Vänligen sänd ett mail efter betalning, med namn och tel.nr!

[cathi@privatabarnmorskor-wifery.nu](mailto:cathi@privatabarnmorskor-wifery.nu)

[www.privatabarnmorskor-wifery.nu](http://www.privatabarnmorskor-wifery.nu)

# Varmt Välkommen



## Yoga i Målhammar Välkommen på Gravidyoga med avslappningsgaranti

Du har möjlighet att få vägledning kring din graviditet. Förbered din kropp och själ inför din förlossning. Passa på att mjuka upp dig, öka din rörlighet och kom i god fysisk form.

Yogan kan hjälpa dig att hitta fokus för din andning vid förlossningsögonblicket. Du lär dig att lyssna in arbetet som din kropp skall utföra, för att förlossningen ska fortlöpa naturligt.

**Tider:** Söndagar kl 17.00 - 18.00 - 13 januari - 17 februari, 2019

**Plats:** Målhammar Gård, högra annexet

**Parkering:** vid Gula Stallets Cafe

**Medtag** egen yogamatta, kudde, filt.

**Ledare:** Catherine Terrac - Leg Barnmmska och Yogaledare

Är du intresserad? Begränsat antal platser! Först till kvarn!

Platsgaranti ges efter inbetalning  
Kostnad 180kr/gång (1080kr för 6 tillfällen)  
Privata Barnmorskor CT AB  
Bankgiro: 5293-1862  
Orgnr:556975-6611

Vänligen sänd ett mail efter betalning, med namn och tel.nr!  
cathi@privatabarnmorskor-wifery.nu  
www.privatabarnmorskor-wifery.nu

# Varmt Välkommen