



Kundaliniyoga, våren 2020.

Behöver du hitta ett sätt att komma i balans, få ökad cirkulation och rörlighet i rygg, axlar och nacke, stärka din kropp och öka din medvetenhet om dina inre styrkor? Behöver du vägledning och redskap för att kunna komma ner i varv och uppleva ett inre lugn? Anmäl dig till våren yogapass!

Kundaliniyoga, är en kraftfull yogaform som stärker dig inifrån och ut. Ett yogapass innehåller olika rörelse och positioner, medveten andning, avslappning och meditation.

I yogan är det ok att vara olika och du deltar helt utifrån dina unika förutsättningar.

Kursstart – Tisdag 14/1 och Torisdag 16/1

Plats: Bagaregatan 3B, i Nyköpings Danscenters lokal.

Tider: Tisdag kl.17:00-18:30 och 19:00-20:30.

Torsdag kl.19:00-20:30.

Pris: Kursavgift 1950 :- (15 gånger) och Drop-in 160 kr.

Sista anmälningsdag 10/1

Anmälan till 073-201 52 75 och betalning med Swish 123 261 26 87 eller Bankgiro 5285-6853, ange ditt namn, mobilnummer och kurstillfälle.

Välkommen till en stärkande stund med fokus enbart på dig själv!



Susann Wass, certifierad Kundalini- & Medicinskyoga instruktör samt yogamassör.

Mer info, gå in på Sannyoga.nu.

