

Yoga vid Postahuset!



Även denna sommar får du möjlighet att prova på *kundaliniyoga* vid Postahuset!

Man behöver inte ha någon erfarenhet av denna form av yoga tidigare. Det som utmärker den är att de flesta kroppsställningarna är relativt lätta att utföra.

Nästan alla människor kan göra övningarna, även om man är äldre eller inte har tränat på länge. Du behöver inte heller vara vig eller i fysisk toppform. Man brukar kalla denna yogaform för aktiv och dynamisk.

Ledare är yogaläraren Marie Lundin.

Kostnaden är 100 kr per gång.

Du betalar på plats vid varje tillfälle som du deltar.

Medtag egen matta eller filt att ligga på.

Välkommen!

**Datum: 29 juni, 9, 16, 23 och 30 juli
samt 6 augsti.**

Start kl. 07:30 varje gång.