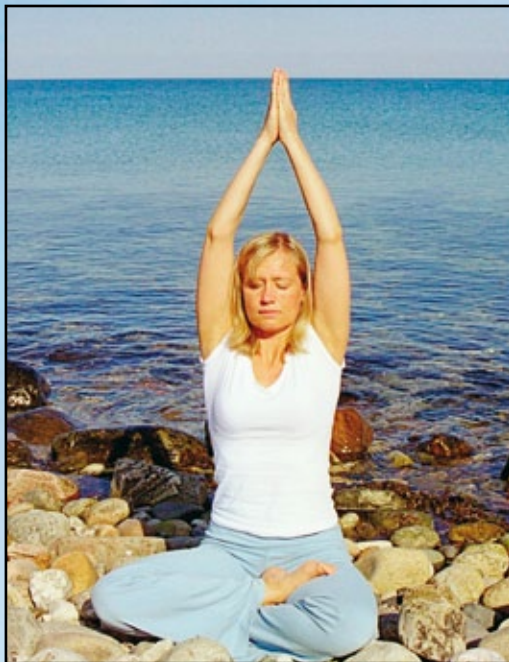


YOGAKURSER



Yoga är en naturlig väg till hälsa och välmående genom en smidigare, starkare kropp, ett harmoniskt rofyllt sinne och en sundare livsstil. Yoga passar alla, var och en utgår från sin egen förmåga och utvecklas i egen takt. På kurserna får du lära dig olika fysiska yogaövningar, stressreducerande andningstekniker och djup avslappning.

Hos oss hittar du yogakurser som är olika fysiskt intensiva och vi har speciella kurser för dig som är gravid eller för dig som har stress- och värkproblem. Vi erbjuder även yoga som friskvård eller rehab på företag. Våra yogalärare är internationellt utbildade och har mångårig erfarenhet av att undervisa i yoga.

Prova yoga i Karlskoga

sön 31 jan & sön 7 feb 10.00-11.30

tis 2 feb & tis 9 feb 18.30-20.00

(40 kr/gång) Föranmälan

Prova yoga i Kristinehamn

sön 31 jan & sön 7 feb 17.00-18.30

ons 3 feb & ons 10 feb kl 18.30-20.00

(40 kr/gång) Föranmälan

Kursschemat finns på baksidan och mer detaljer finns på

www.yogastudion.net

Yogastudion

FOR A HEALTHIER HAPPIER LIFE

Yogastudion

KARLSKOGA

Yogakurser	Tid	Pris/Studentpris
Yoga för gravida	Tisdag v. 7-14 Start 16 februari	16.30-17.40 IOGT-NTO Mineralv.20 700 kr
Yoga Classic II	Tisdag v. 7-14 Start 16 februari	17.50-19.20 IOGT-NTO Mineralv.20 890 kr / 800 kr
Yoga Relax	Tisdag v. 7-14 Start 16 februari	19.35-21.05 IOGT-NTO Mineralv.20 890 kr / 800 kr

Föranmälan krävs till samtliga kurser och prova på

070-681 00 50 . info@yogastudion.net

Kontakta oss gärna om du har några frågor eller funderingar.

Yoga Classic
Yoga Relax
Gravidyoga

Tränar flexibilitet, styrka, fokusering, balans och andning.

Lugn, mjuk och meditativ yoga.

Yogarörelser och andning som underlättar din graviditet och förlossning.

KRISTINEHAMN

Del I kurser	Tid	Pris/Studentpris
Yoga Relax I	Söndagar v. 6-14 (ej 4/4) Start 14 februari	17.00-18.30 Kps aula 890 kr / 800 kr
Yoga Classic I	Måndagar v. 7-15 (ej 5/4) Start 15 februari	19.35-21.05 Norrgården 890 kr / 800 kr

Del II kurser	Tid	Pris/Studentpris
Yoga Classic II	Måndagar v. 7-15 (ej 5/4) Start 15 februari	17.50-19.20 Norrgården 890 kr / 800 kr
Yoga Classic II	Söndagar v. 6-14 (ej 4/4) Start 14 februari	18.40-20.10 Kps aula 890 kr / 800 kr
Yoga Classic II+ <small>Förkunskap: Ett år med regelbunden Yoga Classic II.</small>	Onsdagar v. 7-14 Start 17 februari	19.30-21.00 Hultets friluftsgård 890 kr / 800 kr
Yoga Relax II	Onsdagar v. 7-14 Start 17 februari	17.50-19.20 Hultets friluftsgård 890 kr / 800 kr
Ayurvedisk matlagningskurs + introduktion till ayurveda	Nästa kurs kommer att hållas under våren. Kontakta info@yogastudion.net för mer info	1100 kr <small>early bird pris</small> 1300 kr <small>Rabatten gäller om din betalning är registrerad hos Yogastudion</small>

www.yogastudion.net