



# I AM, MediYoga, oktober

**Lördagar kl 9.30 – 10.45 i Ornö Bygdegård**

**2/10 Stress, immunförsvar**

**9/10 Nedre triangeln, självkänsla**

**16/10 Ingen yoga**

**23/10 Hjärta**

**Mjuk skön yoga som stöttar kroppens naturliga förmåga till läkning, är lugn, avspänd, får inte göra ont, man utgår från hur ens egen kropp klarar övningarna. Alla kan vara med, det går bra att sitta på stol. Inga förkunskaper behövs.**

**Ta med yogamatta eller liknande och en filt.**

**Pris 150kr/gång. Ring gärna om du undrar något.**

**Varmt Välkommen!**

**Annika Karlsson, tel 070-3930002**

**mail [annika@bjorko.nu](mailto:annika@bjorko.nu)**

