



MediYoga, I AM yoga

I Ornö bygdegård våren 2025

Lördagen 10/5, 24/5, 14/6 kl 9.45 - ca 11.00

Alla lördagar från och med 28/6 till och med 16/8 kl 9.45 – ca 11.00

Det är enkla fysiska övningar, sköna andningstekniker, djupavslappning, kort meditation. Yogan ger ökad närvaro i nuet, balans i kroppen, ökad rörlighet, flexibilitet och styrka. I år även Kundaliniyoga som både I AM och MediYoga har som förebilder och hämtat inspiration från.

Släpp taget och ha fokus in i dig själv under stunden vi yogar!
Inga förkunskaper behövs, det går mycket bra att sitta på stol.

Ta med yogamatta eller liknande och en filt.

Pris 200 kr/gång. Ring, smsa, maila gärna om du undrar något.

Varmt Välkommen!

Annika Karlsson, tel 070-3930002 mail annikakarlssons@hotmail.com

