

Yoga för hållbar livsstil

Erbjudande!

Köp ett 10-kort och få ett
yogatillfälle gratis
senast den 12 september.
Rabattkod SKELFSBORG



Helens
YOGA

TORSDAGAR
KL.17.00-18.15

HELHETENS HUS
GÖTEBORGSVÄGEN 99
HUS NR 6

MER INFO PÅ
HELENSYOGA.SE

I yin yoga arbetar du med den fysiska kroppen, du tänjer och stretchar försiktigt och mjukt dina leder, ligament och bindväv, och skapar på det sättet mer utrymme i din fysiska kropp och en möjlighet till att släppa på fysiska spänningar och smärta. Alla övningar gör man sittandes eller liggandes. Ett bra sätt att lära sig lyssna på sin egen kropp.

HELLEN_HELEN@HOTMAIL.COM