

LAVTERSHEL YOGAKURS I HAMAR - OPPSTART 9.APRIL



Gratis yogakurs

Vi i SPISFO Innlandet arrangerer nå **gratis yogakurs** for deg som på en eller annen måte har et anstrengt forhold til mat, kropp og følelser. Det er lavterskel og alle kan delta uavhengig av form og forkunnskaper.



Yogagalleriet, Falsens gate 12, Hamar sentrum



Fredager kl. 10-11:15

Oppstart 30/8



MYKOGROLIGYOGA

Med dette kurset ønsker vi å gi deg økt livskvalitet, gjennom mestring, økt velvære, tilstedeværelse og selvmedfølelse. Du vil få gjenopprettet en balanse i kropp og sinn, ved å nærme det parasympatiske nervesystemet, og komme i kontakt med det som finnes på innsiden av deg. Ved hjelp av fysiske øvelser, vil du også oppnå økt styrke, bevegelighet og fleksibilitet i kroppen, på en skånsom måte. Det vil gi deg mindre smerter og reduksjon av slitenhet og stress.

Ved spørsmål, ta kontakt!

48 51 44 92 Ingvild@spisfo.no

