**Yoga, rörelseglädje och ro**

**Yogagruppen i Överlida startar söndagen den 9 sept 2018.**

**Skönt flödande yoga för kropp och själ, med olika tema och fokus, varsamt, kanske lite utmanande och annorlunda varje gång. Ingen akrobatik, utan en mer utforskande yoga, där vi tränar oss i att stilla våra sinnen i de olika positionerna, i vår andning och i avslappningen.**

**Ta gärna med en vän som kanske är lite nyfiken! Ingen prestation, du behöver inte ”kunna” något, bara vara där precis som du är!**

**Praktisk information:**

**Plats: Bygdegården Långehall, Hallavägen i Överlida**

**Dag o tid: söndagar kl 17:30 – 19.**

**När: 9, 16, 23 sept, 14, 21, 28 okt, 4, 18, 25 november 2018.**

**Ta med: din yogamatta, en filt, en liten kudde och varma sockar.**

**Din investering: hela kursen, 9 klasser: 880 kr.**

**Drop in: Swish eller kontant 110 kronor eller via bg 5449-8027 (ELSKEs).** **Sätts in på bg senast dagen efter passet, med namn och datum.** **Kvitto erhålls antingen samma kväll eller samlat när kursen är slut.**

**Du kan använda ditt friskvårdsbidrag till denna kurs.**

**Mycket tacksam om du skickar vidare denna info till en vän. Du har självklart också möjlighet att delta i drop-in yoga i Svenljunga på tisdagar 17.45 i Parkgården. På hemsidan hittar du mer info kring kurser och datum.**

**Varmt välkommen!**

**Elske Teppema**

**070 2146015**

[**www.healyourheart.se**](http://www.healyourheart.se) **elske.teppema@telia.com**

****

**Med reservation för eventuella ändringar.**