****

**HATHA YOGA**

Lær klassisk yoga på en trygg og skånsom måte samtidig som du får trent hele kroppen. Løs opp spenninger og øk fleksibiliteten. Bli bevisst på hvordan pusten påvirker oss og hvordan vi kan redusere stress. Avspenning og tilstedeværelse. Passer for alle,

både nybegynnere og de som har gått før.

**Instruktør:** Irene Sørenes Bru,

 sertifisert Hatha yogalærer

**Sted:** Skipper Worse Ledaal

**Undervisning:** 12 ganger, oppstart tirsdag 25.09.18

**Tid:** kl. 19.30-21.00

**Kursavgift:** 1900.-

**Påmelding og informasjon:**

Telefon: 51 56 43 30 / 900 68 451

E-post:kursavdelingen@skipper-worse.no

