****

**KLASSISK YOGA**

**viderekomne**

Yoga er enkle kroppsøvelser – behagelig bøy og strekk. Bevegelsene utføres rolig, uten anstrengelse i samklang med pusten. De myker opp og gir smidighet. Resultatet er kroppslig velvære, dyp avspenning og ro.

Kurset passer for dem som har gått på kurs tidligere.

**Kursholder:** Connie Hvidberg Norup

**Sted:** Skipper Worse Ledaal

**Undervisning:** 12 mandager, oppstart 01.10.2018

**Tid:** kl. 18.00 – 19.00

**Kursavgift:** 1400.-

**Påmelding og informasjon:**

Telefon: 51 56 43 30 / 900 68 451

E-post:[kursavdelingen@skipper-worse.no](mailto:kursavdelingen@skipper-worse.no)

****