****

**Medisinsk yoga**

Trenger du indre ro, styrke immunforsvaret, bedre søvn eller mer energi? Fokus på pust, enkle yogaøvelser, avspenning og meditasjon. De fleste øvelsene kan gjøres sittende på stol. Passer for alle, både nybegynnere og de som har gått før.

**Kursholder:** Brit Marie Brunes, sykepleier

**Sted:** Tasta bydelshus

**Undervisning:** 12 onsdager, oppstart 26.09.2018

**Tid:** kl. 10.30-11.30

**Kursavgift:** 1400.-

**Påmelding og informasjon:**

Telefon: 51 56 43 30 / 900 68 451

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

****