****

**MEDISINSK YOGA**

**nybegynner**

Trenger du indre ro, styrke immunforsvaret, bedre søvn eller mer energi? Fokus på pust, enkle yogaøvelser, avspenning og meditasjon. Passer for alle. Øvelsene kan gjøres sittende på stol.

**Kursholder:** Anne Botnan-Hagland, sykepleier

**Sted:** Skipper Worse Ledaal

**Undervisning:** 12 torsdager, oppstart 27.09.2018

**Tid:** kl. 19.30 - 20.30

**Kursavgift:**  1400.-

**Påmelding og informasjon:**

Telefon:51 56 43 30 /900 68 451

E-post:kursavdelingen@skipper-worse.no

** **