****

**Ungdom 10-15 år**

På ungdomsyoga kan komme som du er, og slipper å prestere. Du får et friminutt fra hverdagen hvor du lærer stressmestring og enkle meditasjonsteknikker. Ungdomsyoga er enkle yogaøvelser med fokus

på pust og tilstedeværelse.

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

**Sted:** Skipper Worse Ledaal

**Undervisning:** 12 torsdager, oppstart 27.09.2018

**Tid:** kl. 18.15 - 19.15

**Kursavgift:**  1400.-

**Påmelding og informasjon:**

Telefon:51 56 43 30 /900 68 451

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

** **