



# YOGA i Edsbro & Knutby

## schema vår 2018 start vecka 5



### ONSDAG Edsbro

19.00-20.00

**MjukYoga** Medicinska yoga-rörelser i lätt flöde. Ökar rörlighet, balans, stärker bål/core. Ökar fokus, koncentration.

20.15-20.45

**Djupandning Nidra & Klang**  
Här behöver du inte prestera alls utan bara andas och tar emot lugnet. Till toneran av klangskålar & gong!

### SÖNDAG Edsbro

17.30-18.15 **BarnYoga 7-11 år.**

Lekande yogiska rörelser för att öka fokus, närvaro och hitta lugn.

18.30-19.30 **Yin Yoga (minska stress)**

Medicinsk yoga i mycket lygnt tempo. Djupandning, bindväv, rörlighet och närvaro i fokus. Vi stärker också minne, sinne och hjärnan!

19.45-20.15

**Gong & KlangMeditation**

Njut av total återhämtning till tonerna av klangskålar och gong-bad!

### TISDAG Knutby

17.15-18.00 **BarnYoga 7-11 år.**

Lekande yogiska rörelser för att öka fokus, närvaro och hitta lugn.

19.15-20.15 **MjukYoga**

Medicinska yogarörelser i lätt flöde. Ökar rörlighet, balans, stärker bål/core. Ökar fokus, koncentration.

### Investering

**I Knutby:** Ny termin=nytt klippkort. De klipp du inte använder i Knutby kan du under 1 år använda i Edsbro.

**I Edsbro:** Gäller klippkort 1 år

Alltid: prova-på-pris 40 kr.

Sedan klippkort el drop-in:

Vuxen 10 ggr/ 970 kr

Vuxen 5ggr/ 550 kr

Barn 10ggr/650 kr

Pensionär/studerande/

sjukskriven 10 ggr/ 700 kr

Drop-in-pris: 100 kr/gång

**Tidigare köpt klippkort?**

10% rabatt på ditt nya kort!

### Övriga dagar

Coaching inom stress, PT-Yoga och behandlingar. Se Boka.se/tanjadyredand för info.

OM ni är ett gäng om minst 5 personer som är intresserade för en egen yogakurs (Gravid-Yoga, efter Gravid-Yoga, Yoga för Hormonbalans,

Stol-yoga, Yoga-kalas, Möhippa, Svensxa, yoga på företaget osv. hör av dig!

Arrangerar också event så kolla min Kalender på [www.stressaav.nu](http://www.stressaav.nu) för info!

Hej, jag heter Tanja och är cert. Yogalärare Medicinsk Yoga, Kundalini och Yin Yoga samt coach stresshantering/Mindfulness. Jag håller klasser i yoga alla kan vara med på oavsett nybörjare/van yogi. Hoppas vi ses :D //Tanja

Mer info på: [www.stressaav.nu](http://www.stressaav.nu)  
[Facebook.com/yogaiedsbro](https://www.facebook.com/yogaiedsbro)  
[Facebook.com/yogaiknutby](https://www.facebook.com/yogaiknutby)  
Instagram: @mindfully\_tanja

