

Yoga och meditation

INSPIRATIONS DAG

27 oktober 2018

Ge dig tid för återhämtning, inspiration och fördjupning i en lugn och skön miljö.

En heldag ger möjlighet att komma mera in i känslan, fördjupa yogaövningarna och få kroppen att slappna av och komma lite mera till liv.

Få en känsla av hur yoga och meditation arbetar tillsammans, hur andningen kan främja avslappning i både kropp och sinne.

Dagen kan ge utrymme till att för en stund släppa vardag och måsten, vara här och nu, känna efter hur det är att vara dig idag.

Det kan vara en inspirationsdag både för dig som har tidigare erfarenheter av yoga och meditation eller för dig som är nyfiken och vill prova på om detta är något för dig.

Kursledare: Anders Fabricius och Erika Redelöv.



Dag och tid:

27 oktober kl. 9-16.

Plats:

Fabricius Resurs,
Ulriksfors 435, Strömsund.

Kurspris:

700 kr.

Fika och lunch ingår.

Maten är vegetarisk och ekologisk i mån av tillgång.

Om du redan går på yoga måndagar i Ulriksfors kan du även betala kursen med de lektioner som du redan har köpt. Den 27 oktober kostar: 7 lektioner.

Bra att veta:

Det finns yogamattor och filtar i lokalen, men har du egen matta är du välkommen att ta med den.

Är du sjukskriven eller student kan det finnas möjlighet för reducerat pris, hör i så fall av dig.

Anmälan/frågor:

Info@fabriciusresurs.se

www.fabriciusresurs.se