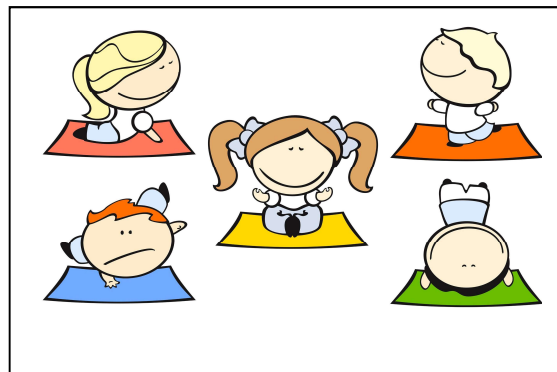




2022



Prova på yoga

Söndag den 30 oktober 2022 erbjuder vi dig att komma till Friskis & Sveltis Aspholmen för att prova på yoga.

Yogalokalen ligger längst in i lokalen, säg till i receptionen att du är där för att delta i ett testpass för yoga (behöver inte vara medlem).

Receptionen öppnar egentligen 15:00 men tanken är att släppa in 14:45.

Prova på aktivitet, ta gärna med en kompis, barn från 13 år är också välkomna, antal platser uppgår maximalt till 25st

Passet startar kl 15:10 och beräknas sluta kl 16:10

Passet följer Friskis och Sveltis uppbyggnad och bygger på den klassiska Hathayogans grunder. Med klassiska och trygga yogaövningar (asanas) för andning, rörlighet, styrka och balans. En upplevelse där närvaro, ökad medvetenhet och stillhet infinner sig. Och inte minst ett tillåtande pass där kravet på prestation uteblir. Du behöver inte ha tränat yoga innan. Efter passet ges möjlighet att lyfta eventuella funderingar.

Mattor, filt och yogablock finns att låna. Träningskläder rekommenderas

Frågor eller funderingar om passet kontakta Nicklas Broberg nicklas.broberg@trafikverket.se

Aktiviteten är kostnadsfri för alla

Anmälan senast 27/10.

1. skicka din anmälan till fritidsforeningeniOrebro@trafikverket.se

Namaste