

# POWER YOGA

ger inre styrka, balans, renar kroppen från gifter och slaggprodukter, dämpar stress och spänning, ökar smidigheten och rörligheten. Det sägs att denna träningsform passa alla eftersom man alltid utgår från sin egen kapacitet och förmåga. Själva namnet poweryoga har med kraft att göra. Själva ordet power syftar på den inre styrka som kan utvecklas genom yogan. Genom att öka Prana/Livsenergin i ryggraden blir man mer balanserad och starkare.

Träningen anpassas efter dina förutsättningar och du jobbar i ditt eget tempo.

**PROVA PÅ den 9/1, 50KR**

**KURSSTART 16/1 – 2019**

**TID: 17.30-18.15**

**10 GGR 1000:-**



Instruktör: Heidie Johansson

Anmälan sker till 073-180 19 35, gärna via sms.

## Varmt välkomna!

