

Hej

Tina Petersson heter jag och har Yoga & Hälsa Öland i Färjestaden. Jag har haft studion i ett och ett halvt år, men har yogat i ca 10 år. Jag är certifierad Hatha- och yinyoga lärare. Yoga för mig är stärkande, läkande, roligt och skönt.

Yogan jag tänkte ha i Albylen utgår från er i gruppen. De flesta positionerna går att anpassa så att alla kan utföra dom ung-gammal, stel-vig, man- kvinna, stark-svag. Grunden är Hathayoga. Jag har själv haft ryggproblem och ont i kroppen. Jag vill därför hjälpa er att träna upp bålstyrkan, balansen och mjuka upp musklerna. Även sinnet tränas genom fokus på andning och närvaron din kropp. Vi börjar med mjukuppvärmning sen ökar vi styrkan och avslutar med liggande vila.

Vi provar med 6 gånger med början den 9 september 19.30 -20.45 75 min

Prova-på en gång 90 kr

Dropp-in 180 kr

6 tillfällen 700 kr

Betalas på plats via swish

Det finns mattor i hallen att låna eller ta med en egen matta. Det är bra att ta med en filt att kunna sitta på och att ha över sig i vilan.

Vi yogar utan strumpor och skor. Mjuka följsamma kläder är att föredra.

Jag nås på [info@yogaochhalsa.se](mailto:info@yogaochhalsa.se)

Titta gärna på hemsidan [www.yogaochhalsa.se](http://www.yogaochhalsa.se)

Hjärtligt välkomna

Tina

Psst, yoga är kul och behöver inte vara så alvarligt, kom och prova "vett'ja"

