

Yoga - nybörjar/repetitionskurs, start: Torsdag den 22 sept, kl. 19 - 20.30

I kundaliniyogan kombineras dynamiska rörelser och andning med avslappning och sångmeditationer. Detta leder bl a till att smidigheten i kroppen ökar, stress motverkas och att matsmältningsorganen och immunförsvaret fungerar bättre.

Pris: 400 kr för 3 ggr, inkl matr. Du som redan gått yogakurs hos mig betalar 350 kr

Hormonyoga för kvinnor, start: Torsdag den 13 okt kl 19 – 20.30

Hormonerna är nyckeln till vårt välbefinnande, de styr humöret, tankeförmågan, energinivån och lusten.

Hormonerna påverkar oss under livets olika faser, det kan vara PMS, problem att bli gravid, klimakteriebesvär mm. Yogan är också bra att göra efter klimakteriet för att fortsätta känna sig ung och vital.

Pris: 900 kr för 7 ggr inkl matr

May Ingridsdotter
ATMA Center - Hälsa och Utveckling för HELA människan!
Hampstigen 9
452 37 Strömstad
[0730-23 84 40](tel:0730-238440)
www.atmacenter.se