

# YOGA!

## Nybörjar och repetitionskurs

Vill du känna stillhet och ro och samtidigt stärka din kropp och hjälpa den att läka sig själv? Vill du uppnå ökad balans mellan kropp, sinne och själ?

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.

**Kursstart:** Nybörjaryoga, torsdag den 14 sept,  
kl. 19 - 20.30 (uppehåll den 21 sept)  
**Pris:** 400 kr för 3 ggr, matr ingår  
(350 kr för dig som redan deltagit i en nybörjarkurs)

## Fortsättningskurs

Under fortsättningskursen fördjupar vi oss i elementen och meridiansystemet inom den kinesiska medicinen. Ett energisystem som påverkar dig kroppsligt, psykologiskt och mentalt.

Förkunskapskrav: deltagande i nybörjarkurs

**Kurstart:** Fortsättningsyoga, torsdag den 12 okt,  
kl 19 - 20-20  
**Pris:** 5 kort 700 kr/10 kort 1300 kr, dropin 150 kr  
(a-lös, sjukskriven och pensionär 100 kr rabatt)  
**Plats:** Skredforsvägen 8, Grebbestad  
(ovanpå det gula garaget)  
**Lärare:** May Ingridsdotter,  
Yoga och - Meditationslärare, Yogaterapeut,  
Andningsinstruktör och Mindfulnessinstruktör

Anmälan och info [may@atmacenter.se](mailto:may@atmacenter.se)  
[www.atmacenter.se](http://www.atmacenter.se), 0730-23 84 40

