

# Yogakurs på Bønes

Livet er en fysisk og følelsmessig balansekunst, kroppen et unikt sanseorgan som trenger pleie for forløsning av livsglede og kraft. Yoga reduserer stress, frigjør energi og gir økt styrke og fleksibilitet både fysisk og mentalt.

**Introduksjonskurs i Yoga starter 6. oktober kl 17.30 i BIL sine lokaler**

**like ved Fjellsdalen skole på Bønes**

**Klassene varer 90 min. og går fast hver torsdag i 8 uker**

**Pris kr 1100,- for hele kurset**

Kurset gir en grundig innføring i yogaens fysiske stillinger, pusteøvelser og avspenningsteknikker.

Det blir benyttet ulike hjelpemidler slik at øvelsene kan tilpasses deg og din kropp.

Kurset passer for alle og krever ingen forkunnskap.

**Varmt velkommen,**

**Vivian Midttveit**

Flere "drop in" timer vil bli satt opp utover høsten.

Påmelding: [vivian@retthjem.org](mailto:vivian@retthjem.org)

tlf: 95776359

