

# Yoga

## för återhämtning

En kurs för dig som lever ett aktivt liv och kanske lider av stelhet, värk eller sömnbesvär.



Vänd och läs mer →

  
BREATHING YOGA

**Malin Spindel**

certifierad yogainstruktör  
via Global Yoga

**Kontakt**

malin@breathingyoga.se

0708 686 353

**Boka**

[breathingyoga.se](https://breathingyoga.se)

**Namaste.**

# Alla behöver återhämtning

Med hjälp av yin yoga, andningstekniker och mindfulness hjälper vi kroppen och sinnet att släppa på spänningar. Då låter du kroppen läka och blir mer närvarande.

## **Datum**

6 sep, 4 okt, 1 nov, 6 dec  
Klockan 15.00 - 17.00

## **Plats**

Din hälsa på Odenplan  
Hagagatan 6

## **Investering**

Alla 4 tillfällen: 1100 kr  
Early bird 950kr – boka senast 20 aug

Enstaka gång: 350kr (i mån av plats)

## **Boka**

[breathingyoga.se](https://breathingyoga.se)

\*Inga förkunskaper krävs

