

Välkommen på Yinyoga

Fritidsföreningen erbjuder sina medlemmar yinyoga på onsdagar under hösten med start den 7 oktober.

Yinyogan leds av Andrum Dalarna och ger en stund skapad för att ge dig just det: andrum, återhämtning och en stunds vila. Målet är att hjälpa dig att hitta tillbaka till ditt andetag, stanna upp och våga lyssna inåt. I en vardag som ofta fylls av måsten, skärmar och intryck erbjuds en fristad fri från krav och prestation. Här får du landa precis som du är.

När: Onsdagar mellan 16:15 – 17:00, start den 7 oktober. Sista passet för terminen blir den 16 december.

Avvikelser:

- 14/10 är yogan eventuellt inställd, meddelas då via informationsutskick till medlemmarna
- 4/11 inställt
- 9/12 inställt

Plats: Motionshallen, Röda Vägen

Ingen anmälan behövs



Läs gärna mer om yogan på: www.andrumdalarna.se. Finns också på Instagram under namnet andrumdalarna.