

KUNDALINIYOGA

På Fenix Söder, varje tisdag 18.00-19.30

Kundaliniyoga passar alla. Vem som helst kan delta, utifrån sina förutsättningar. Har du viljan att ta tag i ditt liv, kan yoga bli ditt redskap. Yoga hjälper oss att hitta vår inre kraft, så att vi orkar möta livets utmaningar.

Med yogans hjälp kommer vi till närvarande. Det hjälper oss att bli mer medvetna om oss själva och vår omgivning.

Under passet jobbar vi med andning, enkla rörelser, meditation, avslappning & mantrasång.

**Kom som du är. Du är  ligt välkommen
Ta med dig egen matta och kudde om du har, klä dig
i mjuka kläder.**

Adress: Södermannagatan 38

Shanti