

Kickstarta hösten och unna dig en dag fylld av skön rörelse, avslappning och näringsrik mat.

MIXLÖRDAG

30 september kl 10.00-16.30

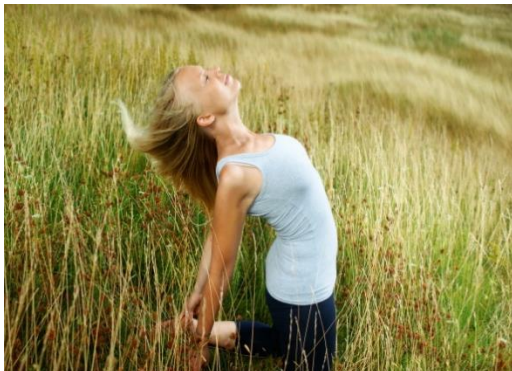
Innehåll: Två yogapass med lugna såväl som kraftfulla rörelser, medveten andning, djupavslappning och meditation. Lunch och fika. Du får även inspiration för att kunna baka näringsrika godsaker som ger energi inför höst och vinter samt recept med dig hem.

För vem? Inga förkunskaper krävs, nybörjare och vana yogautövare är lika varmt välkomna.

Ledare: *Helena Ståhl*, hathayogalärare, *Lizah Almgren*, matkreatör och stress- och friskvårdsterapeut.

Plats: Work&Meet, Ulls väg 30A (Ultuna), Uppsala

Kostnad: 850 kr. Vegetarisk lunch och raw food fika ingår. Maten som serveras är i högsta möjliga mån baserad på ekologiska råvaror, fri från gluten, laktos och vitt socker.



Anmälan och betalning:

Anmälan senast 15/9 till

helena@landetyoga.se eller telefon 0735-71 91 83.

Ange faktureringsadress, mobilnummer, ev. yogaerfarenhet samt eventuella fysiska besvär och matpreferenser. Avgiften faktureras i förskott och betalas innan kursdagen. Platserna är begränsade och anmälan därför bindande.

Varmt välkommen!

