

Yoga Höst 2025

GRATIS PROVA PÅ 27 och 28 augusti

Föranmälan obligatorisk.

Terminsstart 3/9

Onsdag

Mix Yoga Lugn/Senior	kl. 09.00 - 10.30
Holi Yoga/Shamanic Touch	kl. 16.30 - 18.30
NYTT! Stela gubbar	kl. 19.15 - 20.30

Torsdag

Yin Yoga/Mix Yoga Lugn	kl. 17.00 - 18.15
Ashtanga/Hatha/YinYoga	kl. 18.45 - 20.00

NYHET! "Stela gubbar" är träning för män som mjukar upp stel kropp, ökar din rörlighet, ger kraft och energi.

15/9 Gongbad & Sound Journey kl. 19:00-20:30, 250kr.

5/10 Event med Yvonne Edmark

Läs mer på hemsidan och sociala media:

www.soundsandsilence.se

Instagram: yogaandsounds. Facebook: Sounds and Silence.

Föranmälan som är obligatorisk görs via sms, mejl eller via hemsidan.

All information finns på hemsidan!



VARMT VÄLKOMMEN!



Plats: Skolgatan 12, Lindesberg.

Rose-Marie Åkerman 070-240 70 76 info@soundsandsilence.se