

# Yoga Vår 2026

GRATIS PROVA PÅ 21 och 22 januari.

I mån av plats.

Föranmälan obligatorisk.

Terminsstart 21/1.

## Onsdag

|                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| Mix Yoga Lugn/Senior     | kl. 09.30 - 11.00 |
| 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 |
| Dynamisk Mix/YinYoga   | kl. 18.45 - 20.00 |

**Läs mer på hemsidan och sociala media:**

[www.soundsandsilence.se](http://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](mailto:info@soundsandsilence.se)