

# SOFT FLOW YOGA NY KURS!

6 Tisdagar kl 18.30-19.45

26.3., 2.4., 9.4., 23.4., 7.5., 14.5.

Soft Flow är en lugn och mjuk yogaform där vi med enkla, långsamt flödande övningar släpper spänningar i kroppen. Andningen leder oss i rörelserna för ökad närvaro och avslappning. Passande bakgrundsmusik hjälper till att komma hem i vår egen kropp, landa i nuet och att lugna ner vimlet i huvudet.

Inga förkunskaper krävs.  
Yogamattor finns att låna i  
lokalen

Plats: Center för Hälsa &  
Livsglädje, Kvarnvägen 4,  
Nora

Investering: 900 kr / 6 pass,  
betalas efter första passet  
som är prova-på  
Föranmälan till Heidi:

070-2201022



Heidi Lindman

Utbildad till Hatha Yoga lärare (RYT 200) i 2009  
hos Yoga Nordic.

Prana Vinyasa Flow (2010-) med Shiva Rea, Yin  
Yoga (2014) med Victor Chng, Usui Reiki (2013-)  
med Jordi Ibern och Sound Healing (2018-) med  
Karin Gibson.

