

Yoga-mindfulness nya kurser online från Östanlid Hälsogård

I dessa tider är det extra viktigt med aktiviteter som ökar kroppens motståndskraft.



Du är med i din hemmiljö via dator, mobil eller surfplatta. Ingen annan utrustning behövs och vi guidar dig så att du kommer rätt. Mer info vid anmälan

För både nybörjare och erfaren utövare
- vi anpassar individuellt
Är du helt nybörjare vill vi dock att du kontaktar oss i god tid innan kursstart

Vi använder Zoom och vi tar inte fler deltagare än att vi kan ge personlig instruktion. Varmt välkommen!

Kurs 1:

Start måndag 1 mars 19-20:00

Meditation, andningsövning och guidad avslappning.

Du får verktyg för att hitta ditt eget lugn, vila och återhämtning.

Kurslängd 5 veckor

Pris 700kr ev. Drop in 160kr

Kurs 2:

Start torsdag 4 mars 19-20:30

Mjuka yogarörelser, andningsövning och meditation

Vi gör lugna mjuka rörelser med fokus på andning – upplevelse – närvaro.

Övningar som kan minska stress, ge ökat välmående och göra din kropp smidigare och starkare.

Kurslängd 10 veckor

Pris 1600kr ev. Drop in 190kr

Du kan använda Friskvårdsbidrag!

Anmälan: info@ostanlid.se

Mer info: <https://www.ostanlid.se/kurser>

En liten video: <https://www.facebook.com/ostanlid>

