

**Workshop med Tina Froh,
yogalärare och postural tränare:**

Yoga – hur då då?

**Lilla Park, Kulturkvarteret Pedagogien
söndag 28 juli kl. 11.15-12.15**

Tror du att du är för stel för att yoga?

Pressar du dig in i yogaövningar på ett sätt som gör att du blir andfådd eller håller andan när du yogar? Blir du aldrig rörligare? Eller får du ont eller upplever att kroppen är sned efter ett yogapass? Eller är du så rörlig att du hänger i dina leder i vissa övningar? Eller är du bara nyfiken på vad som är syftet med olika yogapositioner?

Under Tina Frohs yoga-workshop får du praktiska tips på hur du utför yogaövningar så att du får ut så mycket som möjligt av din yogaträning och undviker skador. Workshopen passar både nybörjare och erfarna yogautövare. Ta med matta – om du vill vara med och prova övningarna.

Tina Froh har arbetat med träning och hälsa i över 30 år. Hon driver företaget Ta Form, där hon erbjuder yoga och träning med lite extra omtanke. Hon har haft egna yogaklasser sedan våren 2014.

Pris:

75 kronor eller Hälsoveckan-armband för 200 kronor. Kontant- eller Swish-betalning – 1233632635 – i Hälsoveckans infotält eller vid respektive aktivitet.