

REHABYOGA *hösten 2019*

på SPA FOR HJO

– muskelbalansering
& hållningsträning



Nivå 1

Måndagar kl. 18.15-19.30

2/9, 9/9, 23/9, 30/9, 7/10, 14/10, 21/10
28/10, 4/11, 18/11, 25/11 och 2/12

Nivå 2, Tisdagar kl. 18.00-19.15

3/9, 10/9, 24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10
29/10, 5/11, 12/11, 19/11 och 26/11

Rehabyogan består av ett flöde av yogarörelser som utförs i ett lugnt tempo med hjälp av olika redskap, som stolar, bolster, yogaband och klossar.

Under passen får du även jobba med enkla andnings- och avslappningsövningar – och posturala övningar som aktiverar kroppens djupaste, stabiliserande hållningsmuskler.

Pris:

1 300 kronor för 10 pass eller

1 500 kronor för 12 pass

Hållningsanalys: 300 kronor

Hemträningsprogram: 300 kronor

Nivå 1-kursen inleds med ett informationstillfälle där alla deltagare fyller i en hälsodeklaration.

taform
KOMMUNIKATION | TRÄNING | YOGA

Information & anmälan:

Kontakta Christina Froh

Telefon: 0702-11 86 09

E-post: taform@froh.se

froh.se/taform