

REHABYOGA *hösten 2020*

på SPA FOR HJO

– muskelbalansering
& hållningsträning



Nivå 1

Måndagar kl. 18.00-19.15

7/9, 14/9, 21/9, 28/9, 5/10, 12/10, 19/10
2/11, 9/11, 16/11, 23/11 och 30/11

Nivå 2, Tisdagar kl. 18.00-19.15

8/9, 15/9, 22/9, 29/9, 6/10, 13/10, 20/10
3/11, 10/11, 17/11, 24/11 och 1/12

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

**Du kan välja att träna på plats
eller digitalt via den kostnadsfria
mötesplattformen Zoom.**

taform
KOMMUNIKATION | TRÄNING | YOGA

Information & anmälan:

Kontakta Christina Froh
Telefon: 0702-11 86 09
E-post: taform@froh.se

froh.se/taform