

# REHABYOGA våren 2021

på SPA FOR HJO

– muskelbalansering  
& hållningsträning



## Nivå 1

**Måndagar kl. 18.00-19.15**

8/2, 22/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3, 29/3,  
12/4, 19/4, 26/4, 3/5 och 10/5

**Nivå 2, Tisdagar kl. 18.00-19.15**

9/2, 23/2, 2/3, 9/3, 16/3, 23/3, 30/3,  
6/4, 13/4, 20/4, 27/4 och 4/5

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](https://froh.se/taform)