Yogakurs for alle som trenger en endring i sin hverdag. (begynnerkurs, 12 uker)

Har du behov for å bli mykere? Sterkere? Å stresse ned? Sove bedre? Trenger du et pusterom i hverdagen? Eller energetisk påfyll?



Yoga er ikke bare for de som er myke og fleksible nok fra før. Yoga er ikke bare for de som er sterke nok … rolige nok til sinns … som har gjort yoga før …

De alle fleste nybegynnere føler seg altfor stive i utgangspunktet, men viser fremgang allerede i løpet av den første kursrekka. Og med tålmodighet ser vi

* hvordan kroppen tilpasser seg de nye utfordringene som ligger i yoga.
* At muskler forsterkes og forlenges.
* Vondter reduseres – eller blir mindre «krevende».
* Det blir lettere å slappe av.
* Pusten blir roligere og dypere.
* Stress forsvinner – eller reduseres i hvert fall.
* Søvn blir bedre – spesielt natta etter kurskvelden.
* Et pusterom i hverdagen er skapt – hvor man bare trenger å ha fokus på seg selv, og ingen andre!

DU er VELKOMMEN på høstens 12-ukerskurs i Kundalini Yoga for begynnere, uansett forkunnskaper. Så lenge du er nysgjerrig og åpen for å lære, så kan jeg garantere deg at du vil få glede av kurset. ☺

OPPSTART: mandag 4.september 2017
SISTE kursdag: 27.november (pga fri i høstferien)

TID: kl 18.00-19.30

STED: Amfisalen på Steinerskolen i Haugesund, Skjoldavegen 175

PRIS: Donasjonsbasert betaling, dvs betal det du synes det er verdt. (Synes du det er vanskelig å vite, når du ikke har vært med før, så kan du ta utgangspunkt i en gjennomsnittlig betaling på kr 170,- pr kveld og gange opp med 12 kvelder. Siden kan du plusse på eller trekke fra dette tallet, til du føler at summen høres ok ut.)

Betales til KONTO nummer: 0536.10.38462
Betalingen sikrer plassen din på kurset, så her er det førstemann til mølla. ;)

Send gjerne SPØRSMÅL eller kommentarer i PM til Lines Yoga, eller på epost til yoga@lira.no

Velkommen på kurs! ♥

Se Facebook-arrangementet for mer informasjon: [Kundalini yoga for begynnere (hyperlink til)](https://www.facebook.com/events/110959132885458)