



## **Gott nytt yoga-år 2015!**

Vi inleder det nya året i Svarte yogastudio - söndagen den **11:e januari** klockan 16:00-17:30. Här kan du delta i ett härligt uppfriskande pass som ger dig ny energi och tillfälle att meditera kring nya mål för året 2015.

Har du lust att vara med denna dag - så sms:a till mig på: 0725-31 36 36. Skriv "11:e januari " och ditt namn i sms:et. Det finns 16 platser klockan 16:00. Om intresset är stort så utökar jag med ett pass även 18:00. Priset blir 80 kronor.

Vårens kurser startar sedan vecka 6. Kurserna pågår som vanligt i tolv veckor med ett uppehåll för påskveckan. Likt tidigare terminer får du tillfälle att delta i lektioner både med fokus på avslappning och läkning - och med inriktning på ökad energi och utrensning.

Vårens yogatider är oförändrade.

Måndag 16:30 - 18:00 (uppehåll annandag påsk)

måndag 18:30 -20:00 (uppehåll annandag påsk)

onsdag 18:30-20:00 (uppehåll onsdag innan skärtorsdag)

***Kursstart: Måndagen den 2:a feb och onsdagen den 4:e feb***

***Plats: Pianogatan 13, Svarte***

***Medtag: gärna yogamatta, filt, oömma kläder.***

***Hel termin: kostar 900 kr (75 kr per gång)***

***När du betalar terminsavgift så garanteras du en plats samma tid varje vecka. Många har redan bokat sina tider sedan i höstas. (se listan som följer) Om du **inte** bestämt dig sedan tidigare eller ändrat dig - så sms:a din önskan på 0725-31 36 36 så snart du kan. Skriv***

*namn och önskat pass eller ev ändring. De gånger då du inte kan komma - så sms:a gärna, så kanske någon drop-in elev kan ta din plats!  
Pris för 2 ggr i veckan: 1500 kr.*

**Drop-in:** *Det finns även möjlighet att komma som drop-in-elev, vilket kostar 100 kronor per gång. Som vanligt är det också roligt om ni tar med era vänner som vill prova på att vara med. Ring eller sms:a innan passet så, att vi säkert vet att du som drop-in-elev eller din gäst får plats när ni kommer!*

**Ungdomar under 18:** *tränar som vanligt gratis. Ring eller sms:a gärna innan passet så, att vi säkert vet att de får plats när de kommer!*

*Prata gärna med mig om du skulle ha problem med någon eller några särskilda övningar i passen. Oftast finns modifierade varianter eller snarlika övningar som du kan göra. Var inte heller rädd för att ställa frågor och vara nyfiken. Vi lär av varandras funderingar - och påminn mig - om jag har lovat att ta reda på något särskilt!*

*Den nya yogastudion ger mig också möjlighet att skraddarsy enstaka eller flera pass, för just dig eller några du känner. Hör i så fall av dig, så diskuterar vi vidare.*

**Varmt välkomna!**

***Jag ser fram emot en ny spännande yoga-termin  
tillsammans med er!***

**Tulle Rosenkjaer**

*Kom ihåg: "Bara gör dina övningar – och allt kommer hända!"*

*För kontakt:*

*Ring eller sms:a mig på 0725-31 36 36, eller maila till:*

*[tulle.rosenkjaer@procivitas.se](mailto:tulle.rosenkjaer@procivitas.se)*

*Om du vill betala in din avgift redan nu, så går det bra på bankgiro: 751-1983. Kom ihåg att skriva ditt namn under "meddelande till mottagare". Tänk på att utnyttja eventuella friskvårdsbidrag från din arbetsgivare.*

**Anmälningarna ser just nu ut på följande sätt:**

**Anmälningar måndagar 16:30, hel termin.** (Fler lediga platser finns)

Helene Persson  
Inga Persson  
Ulla Lindborg  
Eva Nilsson  
Lotta Pilhamre  
Janice Leijon  
Eva Magnusson  
Berit Bengtsson (+ onsdagar vid ev avhopp?)  
Anna-Stina Tell Forselius

**Anmälningar måndagar 18:30. hel termin** (Fler lediga platser finns)

Michelle Hansson  
Anki Hansson  
Lena-Maria Girardon  
Marita Nilsson  
Hellen Irengård  
Cecila Wallen  
Elisabeth Karlsson  
Marijka  
Katinka Appelros  
Malin Greij  
Lotta Ingvarsson  
Marianne Ericsson (har också redan bokat plats sön 11:e jan)  
Karin Eikedahl  
Eva Grevillius

**Onsdagar 18:30-20:00, hel termin.** I nuläget fulltecknad.

Bitte Solvestad  
Eva Nilsson  
Anki Hansson  
Michelle Hansson  
Lena nilsson  
Inga Karin  
Ingrid Larsson  
Susanne Leijer  
Elisabeth Karlsson  
Karin Wahlgren  
Uta Grahn  
Birgitta Rydén  
Marianne Ericsson  
Ulrica Rosén  
Karin Eikedahl  
Marianne Ramsmyr  
Lotta Ingvarsson