



Gott nytt yoga-år 2016!

Under januari månad finns tre tillfällen för söndags-drop-in-yoga i Svarte yogastudio:

10:e, 17:e och 24:e januari, klockan 16:00.

Du anmäler dig genom att skriva ditt namn och önskat pass i sms till 0725-31 36 36

Priset är 100 kr, och betalas kontant på plats.

Vårens kurser startar den 1:a och 3:e februari.
Tider och priser är oförändrade.

Måndagar 16:30 - 18:00

Måndagar 18:30 - 20:00

Onsdagar 18:30 - 20:00

Kurserna varar i 12 veckor - t.o.m måndagen 25:e april och onsdagen 27:e april. Påsk-uppehåll: onsdagen den 23:e mars och måndagen den 28:e mars.

Hel termin: 12 veckor, kostar 900 kr

När du betalar terminsavgift så garanteras du en plats samma tid varje vecka. Många har redan bokat sina tider sedan i höstas. Om du **inte** bestämt dig sedan tidigare eller ändrat dig - så sms:a din önskan på 0725-31 36 36 snarast möjligt. 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 (betalas kontant på plats). 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 innan passet så, att vi säkert vet att de får plats när de kommer!

Betalning, sker via bankgiro: 751-1983 -senast en vecka efter kursstart! Kom ihåg att skriva ditt namn under "meddelande till mottagare". Och tänk på att utnyttja eventuella friskvårdsbidrag från din arbetsgivare om du har möjlighet.

Vi tränar en lugn och enkel **hatha-yoga**.

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 härlig 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

I **maj-månad** planeras ytterligare fyra drop-in-yoga tillfällen. Datumen för dessa lektioner är ännu inte helt fastställda. Närmare info kommer under våren.

Nu kan du också hitta flera av våra meditationer från lektionerna på **you-tube**. Klicka in dig på you-tube och sök under: Tulle Rosenkjaer