

3- dagars workshop med Hanna Mjöberg 13:e -15:e sept 2019



Hanna Mjöberg är efter fler års studier auktoriserad av Sri. K Sharat Jois på Ashtanga yoga institute i Mysore, Indien, att lära ut Ashtanga Yoga nivå 2. Hanna brinner för att sprida yogans läkande och stärkande system vidare. Hon har även i Indien genomgått en kurs i ayurvedisk massage

Nu har du möjligheten att gå på en 3-dagars workshop med Hanna där vi kör 3 st sköna morgon mysore klasser och 2 eftermiddagar med fokus på våra bakåtböjningar, balans och styrka.

| | | |
|------|---------------|-------------------------------------|
| 13/9 | fredag mysore | 06.00-08.00 |
| 14/9 | lördag mysore | 08.00-10.00 & em. klass 13.00-15.00 |
| 15/9 | söndag mysore | 08.00-10.00 & em. klass 13.00-15.00 |

pris:1.500:-

plats: Lila Lotus, Birger Jarlsgatan 93

info/anmälan kontakta: cecilia-olsson@hotmail.com / 070-5209669