



Yoga-mindfulness Centrum

Upptäck

Meditation!

Onsdagar kl 18.15 - ca 19.30

Start 9/9 till och med 9/12

Vi sitter valfritt på stol, pall eller tag med egen kudde.

Kom som du är, nybörjare eller van meditatör.

För dig som är nybörjare; kom 10 min innan för instruktioner.

Två sittningar á 25 min med kort paus mellan.

En öppen grupp då du kommer de gånger du vill och har möjlighet.
Begränsat antal 8 pers på grund av Covid -19, tag med egen schal/tunn pläd.

**OBS! Föranmälan till respektive tillfälle
via sms senast kl 18.00 dagen innan, till 0706 51 55 95**

Tänk på 2 m avstånd, max 2 personer i hallen vid in och utgång.

"Close your eyes.

Fall in love.

Stay there."

- Rumi

50:- i donation eller valfritt belopp mottages tacksamt till lokalhyran

***Yoga-mindfulness Centrum* i Uddevalla**
N.Drottninggatan 28, ingång invid berget (vid Lilla Huset)
Samtliga våra instruktörer är utbildade av Growth Health & Care AB



YOGAMIND
FULNESS