



## YOGA I PARKEN!

Vi träffas i bostadsområdet vid Gamla Folkets park vid dammen, samma sida som parkeringen är. Vid regn ställer vi in.

Se det som ett sätt att träffas och göra Yoga tillsammans utomhus, en underbar känsla att höra fåglarna,

vindarna och porlet från dammen under passet.

Ni kan också se det som ett "prova på pass" inför hösten, då vi hoppas att kunna genomföra kurserna inomhus igen.

Ta med egen matta, filt och en lite varmare tröja och vatten.

Pris 50 kr betalas på plats helst swish eller kontanter.

Vid frågor kontakta Anette Lindegren 070-7473067

Välkomna!

**Med hjälp av yoga kan vi själva förbättra vår hälsa!**

**Alla är varmt välkomna!**



---

### Varma hälsningar

Yoga-mindfulness Centrum Uddevalla  
N. Drottninggatan 28, ingång invid berget  
Tel kvällstid Izabela 070-678 83 23  
Tel dagtid Siv 079-33 37 287

**Se gärna Facebook** för mer information och trycker du på **Gillaknappen** blir vi extra glada!! <https://www.facebook.com/Yogamindfulnesscenter1>