

# YOGA

## & MEDITASJON

- Enkle fysiske øvelser med vekt på pust og balanse.
- Kreves ingen forkunnskaper og passer for alle.
- Velværefølelse og bedre søvn. Sterkere og smidigere kropp.

*Et pusterom i en hektisk hverdag!*



*"Yoga er for meg en pause fra hverdagens kjas og mas. Det gir meg pusterom og en retstart. Jeg stresser ned, får en indre ro som gir meg overskudd."*  
Cecilie

### BEGNADALEN - TIRSDAGER\*

20.00-21.00

Soltun Bygdehus i Garthus, Valdresvegen 2094  
\* fra 16. januar

### HEDALEN - ONSDAGER\*

19.30 - 20.30

Kroken, Brunbakkivegen 1  
\* fra 17. januar

"Drop inn" eller klippekort. For info, spørsmål og påmelding:  
Marpa Løberg, Tel: 411 63 136

[marpayoga.wordpress.com](http://marpayoga.wordpress.com)

Les mer [her](#).