

Velkommen til nytt kurs:

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!



Ved å være med på Yoga kurs har jeg opplevd at jeg håndterer stress bedre, og min vonde skulder har blitt mye bedre. Yoga med Marpa er fantastisk å være med på – roen senker seg og hverdagen blir enda bedre!" Sonja



HEDALEN – 4 x ONSDAGER*
18.00–19.00 og 20.00–21.00

*22. mai, 29. mai, 5. juni og 12. juni
På Kroken, Brunbakklivegen 1

Drop in for 180,-

For hele kurset 600,-

Påmelding innen 20. mai på sms til 41163136

Marpa Løberg

Velkommen!

marpayoga.wordpress.com