



Plats för alla: Yoga med stol

Vill du prova på yoga men är osäker på din balans och ork? Kom och testa yoga med stol med yoga- och meditationslärare Maria Ståhl.

Vi använder stolen som ett hjälpmedel och stöd för att träna upp både styrka och smidighet och balans. Du deltar efter dina egna förutsättningar och behöver ingen tidigare erfarenhet. Lite mjuka kläder och ett öppet sinne är det enda som behövs för att vara med. Alla är välkomna!

Kursledare: Maria Ståhl har jobbat som yogalärare sedan 2006 och tar gärna ut yogan och meditationen i skog och natur och har lett populära meditativa vandringar vid Åsnen.

Om intresse finns kan denna aktivitet fortsätta en gång i veckan, då utan Maria som ledare. SV hjälper till med arrangemanget.

Plats för alla: Yoga med stol

Tid: 9 och 16 december kl. 10.00-11.00

Plats: SVs lokal, Järnvägsgatan 3B, Tingsryd

Det är gratis att vara med, anmäl dig innan första träffen.

Anmälan: sv.se/kronoberg eller telefon: 070-289 05 63

Läs mer på sv.se/kronoberg



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

