



# Yin Yoga

**Exklusivt för dig som är medlem i SPF-seniorerna Tidaholm håller Anna-Lena Josefsson, Muskelenergi, denna Yin Yoga kurs.**

Yin Yoga är en passiv form av yoga där fokus ligger på att bearbeta kroppens bindväv istället för muskler.

Det gör man genom att hålla yoga positioner en längre tid och försiktigt stretchar kroppen.

Medlemskap i SPF seniorerna erbjuds alla personer 65+. via [www.spfseniorerna.se](http://www.spfseniorerna.se) Medlemsavgiften är 240kr/år.

Vid frågor om föreningen ring gärna SPF seniorerna Tidaholms ordförande Agneta Hendriksson nås via mobil 070-794 1515

**Yin yoga med Anna-Lena hösten 2024**

**Start 7 oktober kl 10 på Disponentvillan Tidaholm**

**Anmälan: [sv.se/skaraborg](http://sv.se/skaraborg) sök Yin yoga eller kundtjänst 010-6821090**

**Läs mer om vår verksamhet på [sv.se/skaraborg](http://sv.se/skaraborg)**

