

YOGAGARAGET

- NORREKÅS -

SOMMARSHEMA 12 JULI - 6 AUGUSTI

TISDAG

8.30-10 ASHTANGAYOGA - LEDD KLASS

ONSDAG

8.30-10 YINYOGA

TORSDAG

8.30-10 ASHTANGAYOGA - LEDD KLASS

FREDAG

8.30-10 YINYOGA

LÖRDAG

8.30-10 ASHTANGAYOGA - MYSORE

(det går bra att börja träna på egen hand från kl 8)

10.30-12 YINYOGA



Kristina Spegel är RYT-certifierad Hathayoga- och Yinyogalärare.
Kristina pendlar mellan Stockholm och sitt hus i Norrekås.



Lisa Norén är auktoriserad Ashtangayoga-lärare
av Sharath Jois, SYC i Mysore, Indien.
Lisa bor utanför Skillinge.

En klass: 175 kr. 10-klippkort: 1500 kr, gäller på alla klasser. Betalas på plats med swish eller kontant.

Anmälan senast dagen innan kl 20 på sms eller mail, för att garantera en plats.

Yinyoga - Kristina 076 0526652 info@kristinaspegel.se / kristinaspegel.se

Ashtangayoga - Lisa 073 9693490 lisa@ashtangayogaosterlen.se / ashtangayogaosterlen.se

YogaGaraget Örnahusvägen 26, Norrekås (en bit söder om Skillinge). Parkering finns precis utanför garaget.