

# Yoga kurs

Vi erbjuder två prova-på-kurser i Kundaliniyoga. Det är en kraftfull yoga som kom till väst i slutet av 1960-talet.

## Yoga på stol

Mjuk yoga för dig som har svårt att sitta i meditationsställning. Du kan delta oavsett hur stel och orörlig du känner dig!

*Torsdagar, 16.30-18.00, start 5 november.*

## Kundalini yoga

Yoga för djup avslappning och balans.

Alla är välkomna, nybörjare eller erfaren. Du anpassar yogan efter dina förutsättningar.

*Torsdagar, 18.30-20.00, start 5 november.*

**Ledare:** Susanne Karlström, [www.livskraft.nu](http://www.livskraft.nu)

**Pris:** 500 kr för fyra gånger

**Sjörýdsvillan**, Falköpingsvägen 24, **Mullsjö**

**Anmälan** till: 070-35 30 744, Yvonne Sjöberg  
eller mail: [info@odeas.se](mailto:info@odeas.se)

