



## Välkommen till en ny kundaliniyogakurs enligt Yogi Bhajan på Hemvärnsgården i Kyrkheddinge!

Måndagen den 4 april 2016 börjar en ny kurs i kundaliniyoga. Kursen innehåller bl.a. olika yogapositioner, andningsövningar, meditationer, avslappning, medveten närvaro och breathwalk. Alla kan delta utifrån sin egen förmåga.

Möjlighet finns till enskild feedback.

Yogalärare är Jayne Björkenstål som är internationellt certifierad kundaliniyoga- och meditationslärare med olika fortbildningskurser och har fortlöpande yogakurser sedan 2007. Jayne är i grunden undersköterska med flera års erfarenhet inom vården. Nu arbetar hon som beteendevetare/socialpedagog.



**Datum: 4/4 - 30/5**

**Tid: 17.45 - 19.00**

**Plats: Hemvärnsgården Kyrkheddinge**

**Kursavgift: 1125 kr**

Ta med yogamatta/liggunderlag, vattenflaska och filt. Tänk på att ha mjuka kläder och att inte ha ätit en större måltid två timmar innan passet. Du behöver inga skor. Är du drabbad av skador eller äter medicin ska du först rådfråga din läkare.

Anmäl dig genom att sätta in kursavgiften på  
**Hemvärnsgårdens Bygdeförening bg. 161-3967.**

**Viktigt!** Märk betalningen med "yoga 2016:2" och ditt namn. Vid intresseanmälan och frågor mejla Tina på [sekreterare@hemvarnsgarden.com](mailto:sekreterare@hemvarnsgarden.com).

