

Söndagsyoga – Kundaliniyoga

**på Södermalm fyra söndagar:
23/2, 22/3, 26/4 samt 14/6 kl 9-10.30**

Söndagen har solens energi som det är lätt att gå in i djupa tillstånd av vördnad för sig själv och allt levande.

Temat:

23/2 Andas in våren och ljuset
Vi öppnar andningen och hjärtat med yoga och mantrameditation

22/3 Mitt sanna jag – yoga och djupgående meditation

26/4 Låt intuitionen styra min vardag
Vi har svaren på alla frågor när vi öppnar oss och tar emot

I maj erbjuds en heldag vid havet på Värmdö - Bodaby

14/6 Kärleken i vårt hjärta - yoga och sångmeditation

Du kan vara både erfaren eller ny till yogan.

Du **anmäler dig** i förväg **eller kommer som drop-in**.

Vid ev föranmälan ring eller SMSsa till 070-6112777 eller mejla till nedanstående adress. Kostnaden är 180 kr per gång.

Vid anmälan till tre gånger betalar du 500 kr. Du betalar till bankgiro 5411-4418 eller Swishar till 1235189253.

Plats: YogaShakti, Timmermansgatan 10, T-Mariatorget

Tid: Klockan 9-10.30, dörren är öppen.

varmt välkommen!



**Mari Vuorela,
yogalärare sedan 1994**