

# Yoga

www.sarnfors.com • NOVEMBER

## Yoga alla måndagar i november!

Var med och ladda kroppen med ny energi, i kombination med avslappning, inför jul och vinter! Alla välkomna, vana och nybörjare. Läs mer på hemsidan.

### Måndagar kl. 18–19.10

Datum: 2, 9, 16, 23, 30 november. Plats: Studiehallen, Bjärehovskolan, Bjärred.  
Pris: 500 kr för alla 5 gånger, eller 110 kr per gång. Barn från ca 8 år/ungdomar halva priset. Ta med yogamatta, mjuka kläder.

### Varmt välkomna att yoga ihop!

Ring eller mejla för anmälan, om ni vill veta mer eller finnas på mejllistan.

**Lena Särnfors • lena@sarnfors.com • www.sarnfors.com • Tel: 0766-457000**

### Svenska Spikmattan • 500 kr!

(begränsat antal. pris gäller till jul)



## PARYOGA • Malin Berghagen & Magnus Lindroth Söndag 6 dec. kl 10-13

Ta med din partner, vän eller väninna och träna ihop. Träningen blir intensiv, kraftfull och rolig! Kom och inspireras av Malin & Magnus. **Se sept.nr. av tidningen Leva, läs om Malin & Magnus Paryoga.** Malin är, bland mycket annat, en omtyckt yogalärare och föreläsare/inspiratör. Magnus har lång erfarenhet av kampsport, är utbildad Coach och Yogainstruktör med ett starkt personligt engagemang för sina elever. **Anmälan senast 16 nov.** Senare i mån av plats. Både för nybörjare och vana. Pris: 450 kr. Plats: Studiehallen, Bjärehovskolan, Bjärred



## ROCKETYOGA • Magnus Lindroth • Söndag 6 dec. kl 14–15

Rocket fyller din kropp med energi och vitalitet. Denna livfyllda rutin kallas Rocket för att "it gets you there faster". Rocket är skapad för att återuppväcka nervsystemet och fylla på med livsenergi, prana. Anmälan senast 16 nov.

Senare i mån av plats. Både för nybörjare och vana.

Pris: 100 kr. Plats: Studiehallen, Bjärehovskolan, Bjärred

Anmälan: **Lena Särnfors • lena@sarnfors.com • www.sarnfors.com • Tel: 0766-457000**