

# Yoga i Rönö Bygdegård



Nu är det återigen dags för yoga i Rönö Bygdegård. Lärare är Nina Vogel som håller på att utbilda sig till yogalärare. Nina har själv utövat yoga sedan 2014 och påbörjade sin yogaläroinutbildning i mars 2020.

Klasserna innehåller fysiska yogapositioner, meditation och avslappning. Yogan är mer aktiv än den Mediyoga som hållits tidigare men självklart anpassas rörelser och positioner så att de passar alla individer. Förhoppningen är att du ska bli starkare, mer rörlig samt hitta en bra andning och ett lugn med hjälp av yogan.

**Tid: Söndagar 18.30-19.45 (25/10 till 20/12 2020)**

**Plats: Rönö Bygdegård**

**Anmälan görs direkt till Nina, gärna via sms, på 0720-801711.**

**På söndag 25/10 är det en prova på-omgång då de som vill testa betalar 80 kr.** Betalning sker på plats kontant eller via Swish.

Efter prova på-tillfället får de som vill vara med anmäla sig till resten av terminen. Det blir 6 gånger från 1/11 till och med 13/12 med undantag för 22/11. Kostnad för dessa 6 gånger blir totalt 480 kr vilket betalas i samband med anmälan. Nina innehar F-skattsedel.

På grund av Covid-19 har vi begränsat antalet till max 15 personer. Lånemattor finns i begränsat antal, ta gärna med en egen matta om du har en. Har du några frågor kring yogan är du varmt välkommen att höra av dig till Nina.

Välkommen!

**Rönö Sportklubb**