

Välkommen att prova på Acroyoga på Trafikverket!

När: Tisdag 4/2 kl 17.30-18.30

Var: Trafikverkets gymnastikhall

Vad är acroyoga?

Acroyoga är lekfullt sätt att träna styrka, smidighet, balans och närvaro utifrån en blandning av yoga, akrobatik och thaimassage. Två eller flera människor tränar tillsammans i en förening av lekfullhet, kämpagladje och varm vänlighet. Deltagarna växlar mellan att vara bas, flygare och passare.

Vi använder varandra som redskap och tränar inte bara styrka, smidighet, balans och närvaro utan också tillit till andra människor.

Allt som krävs för att prova acroyoga är ett öppet sinne - det passar alla som tycker om lekfulla utmaningar! Man behöver inte ha erfarenhet av yoga eller akrobatik sen innan



Anmäl gärna att du kommer till lena.d.larsson@trafikverket.se eller anna-maria.ostlund@trafikverket.se

