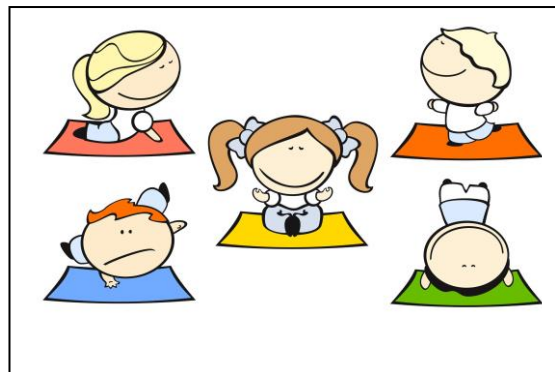




2020



## Prova på lunchyoga

Torsdag den 29 oktober 2020 erbjuder vi dig att komma till Friskis & Sveltis City för att prova på yoga över lunchen.

Vi träffas i Blå hallen i anläggningen som kallas för City (tidigare Kvarnen)

Prova på aktivitet, ta gärna med en kompis, antal platser uppgår till 40st

**Passet startar kl 11:45 och beräknas sluta kl 12:45**

Passet följer Friskis och Sveltis uppbyggnad och bygger på den klassiska Hathayogans grunder. Med klassiska och trygga yogaövningar (asanas) för andning, rörlighet, styrka och balans. En upplevelse där närvaro, ökad medvetenhet och stillhet infinner sig. Och inte minst ett tillåtande pass där kravet på prestation uteblir. Du behöver inte ha tränat yoga innan.

Mattor, filt och yogablock finns att låna. Träningskläder rekommenderas

Frågor eller funderingar om passet kontakta Nicklas Broberg [nicklas.broberg@trafikverket.se](mailto:nicklas.broberg@trafikverket.se)

**Aktiviteten är kostnadsfri för alla**

**Anmälan senast 27/10.**

1. skicka din anmälan till [fritidsforeningeniOrebro@trafikverket.se](mailto:fritidsforeningeniOrebro@trafikverket.se)

*Hjärtligt välkommen!*