

# Yoga i Rönö Bygdegård med Katrinebergsyoga



**Katrinebergsyoga 1** - Måndagar kl. 17.00-18.30, OBS! Tiderna kan variera så dubbelkolla alltid. Här är tempot lite lugnare och rörelserna varsammare. Förutom de fysiska yogapositionerna (asana) innehåller klasserna även avslappning, andningsövningar och meditation. All utrustning finns att låna.

**Katrinebergsyoga 2** – Söndagar kl. 17.00-18.30, OBS! Tiderna kan variera så dubbelkolla alltid. Denna klass är lite mer fysiskt utmanande. Precis som i den andra klassen fokuserar vi på asana (fysiska rörelser/positioner) meditation, andningsövningar och avslappning. All utrustning finns att låna.

Betala 1300 kr för 10-gånger, eller kom på Drop In och betala 150 kr/gång.

Anmälan görs till Nina Vogel, helst via SMS 0720-801711 eller mail [ninan945@gmail.com](mailto:ninan945@gmail.com).

Yoga fungerar för alla, oavsett om du är ute efter att bli starkare och mer rörlig eller om du vill finna lugn, avslappning och inre fokus.

**Nya och befintliga deltagare önskas varmt välkomna!**

*Katrinebergsyoga grundades i Rönö 2020 och drivs av Nina Vogel.  
Nina har själva praktiserat yoga sedan 2014 och är utbildad yogalärare.  
Tveka inte att kontakta Nina på 0720-801711, [ninan945@gmail.com](mailto:ninan945@gmail.com)*