

# PURUSA

Hälsa & personlig utveckling



## Yoga på Purusa i Stocksund

Låt yoga bli din följeslagare i vardagen för ökat välbefinnande i både kropp och själ. Utöver en skön och allsidig fysisk träning som gör kroppen stark och flexibel, erbjuder yoga ett tillfälle att varva ned och bli mer närvarande, något som rustar oss för att stå emot stress och behålla lugnet även i utmanande vardagssituationer.

### Kom som du är

Yoga ställer inga krav på perfektion eller resultat. Yogaformen är Hatha yoga. Innehåll och fokus varierar något från gång till gång, men snart känner du igen dig. Vi avslutar alltid med en stunds skön vila.

### Schema

Torsdagar kl 20.15-21.15

Lördag kl 8.30-9.30

### Priser (inkl. moms)

Kurs 19 ggr, torsdagar	4450 kr
Kurs 21 ggr, lördagar	4900 kr
Yoga så mycket du vill	7500 kr

### Datum

Terminen börjar torsdagen 11 januari samt lördagen 13 januari och slutar torsdagen 13 juni samt lördagen 15 juni. Uppehåll vecka 8 (obs ej sportlovet), Skärtorsdag 28/3, Påskafton 30/3, Kristi himmelsfärd tors 9/5, Sverige Nationaldag tors 6/6.

**Plats:** Stockholmsvägen 47 i Stocksund. **Anmälan:** [kristina.aspemo@purusa.se](mailto:kristina.aspemo@purusa.se)



