

Iyengar Yoga

Workshop med Ingela Abbott

15-17 mars 2019



Ingela, som var senior lärare på den svenska föreningens årsmöte 2017, kommer tillbaka till Umeå – igen 😊
Ingela har undervisat Iyengar yoga i 40 år och är fortfarande fascinerad över hur mycket det finns att lära om kroppen och

om livet. Hon älskar att hjälpa andra att få erfara det underbara med yogan. Läs mer om Ingela på

www.yoganorthwest.com

”In this workshop let’s bring some passion and enthusiasm into our practice. Reflect on why you are doing the yoga poses. What transformations do you wish to experience?”

Viss erfarenhet av yoga krävs, är du osäker så kontakta Åsa eller Kiki.

Tider: fredag 18.00 – 20.00
Lördag 10.00 - 13.00, 15.00 – 17.00
Söndag 9.30 – 12.30

Anmälan & frågor: yoga.asaokiki@gmail.com

Lokal: Prana Friskvård, Bankgatan 11B, Umeå

Pris: fredag - lördag 1400 kr
fredag – söndag 1800 kr
Kontant betalning.