

Yoga för återhämtning



Att arbeta i förskola och skola är både meningsfullt och krävande. Återhämtning är en avgörande faktor för att orka i längden och förebygga stress.

Därför bjuder vi in till ett lugnt yogapass med en utbildad yogainstruktör med fokus på återhämtning och stresshantering. Yogamattor och filtar finns att låna på plats. Ge dig själv en stund att landa, fylla på med energi och ta hand om din hälsa – du förtjänar det.

Plats: Klostergatan 23

Datum: 7 maj

Tid: 18-19:30.

Varmt välkommen till oss på Klostergatan 23, den 7 maj 18-19:30.

Anmälan sker via kalendarier. Begränsat antal platser så se till att anmäla dig i tid.

