# Yinyoga

Jag heter Brita och har fritidshus här i Enviken och är utbildad instruktör i Yinyoga. Vi är en grupp som gör Yinyoga på lördagar och du är välkommen att vara med om du vill.

Yinyoga är en avkopplande yogaform där vi jobbar med bindväv, muskler och leder. Fokus är på andningen och att vara här och nu, vi koncentrerar oss på det inre helt utan prestation. Alla är välkomna, vana, ovana, stela, mjuka, unga och äldre.

Ta med egen matta (typ yogamatta eller annat underlag) gärna en filt eller/ och kudde el ler bolster om du har. Det är kostnadsfritt.

Kontakta Brita 070-860 47 33