



YndisYoga

með Önnu Dóru

í Orkulundi heilsumiðstöð Viðjulundi 1

*Yoga og fræðsla fyrir barnshafandi konur
hefst 14. september og verður á þriðjudögum og
fimmtudögum kl. 16:30-18:00*

Verðandi feður sérstaklega boðnir í ákveðna tíma

Kennarar:

Anna Dóra Hermannsdóttir yogakennari og

Sigfríður Inga Karlsdóttir ljósmóðir

ásamt gestafyrirlesurum s.s. sjúkraþjálfara, nuddara og
snyrtifræðingi

Skráning hafin – ath. takmarkaður fjöldi

Opnir yogatímar

á þriðjudögum og fimmtudögum kl. 18:15-19:30

hefst 16. september

Tímarnir henta öllum sem einhverja reynslu hafa

Námskeiðið Yoga og jurtir fyrir konur 40 ára plús

hefst 30. september – skráning hafin – ath. takmarkaður fjöldi

Einnig yogastundir

á þriðjudögum og fimmtudögum fyrir hópa

s.s. byrjendur, pör, aldraða, vina- og vinnustaðahópa

Ýmsir gestafyrirlesarar s.s. sjúkraþjálfari, hómópati og nuddari

Skráning hafin – ath. takmarkaður fjöldi

Nánari upplýsingar og skráning hjá Önnu Dóru

s. 894 7788 og annadorah@gmail.com