Growth
Health & Care AB
www.mindfulgrowth.com

Yoga-mindfulness



Kurs 12 gånger – start 19 januari 2026

Yoga-mindfulness består av mjuka rörelser, andningsövningar och meditation med fokus på närvaro. Vid regelbundet utövande minskar stress, och du upplever ett inre lugn och ökat välbefinnande samtidigt som kroppen når en ökad smidighet.

Övningarna går att anpassa efter den rörlighet du har, och kursen välkomnar såväl nybörjare som vana utövare.

Kursledare:	Carina Sabitri Paulsson, yoga-mindfulness instruktör. Utbildad hos Growth Health & Care.
Tid och plats:	Måndagar kl 19 – 20.45, start 19 januari. Kostnad 2200 kr. Hogane skola, Gerlesborg.
Anmälan/info:	Carina Sabitri Paulsson telefon/sms 070-56 88 044 eller mejl carinapaulsson@hotmail.se