



## Cross Yoga Lugn

När: Fem lördagar kl. 16:00-17:00 med från 22 februari till och med 22 mars.  
Var: Ölmerummet i Kristinehamns församlingshem (förutom sista gången som kommer vara i kyrkan)

Kostnad: gratis  
Antal platser: 10

Yogalärare: Sabina Gómez Jansson  
Anmälan till Sabina, tel: 076- 8451452

CrossYoga är modern yoga som bygger på kristen grund. Vi använder moderna yogarörelser och positioner som ett verktyg att växa i tron på och i relationen till Gud. Cross Yoga Lugn består av olika statiska och dynamiska positioner som utförs i ett lugnt tempo. Fokus är att bygga styrka och stabilitet samt att sträcka ut, mjuka upp och skapa rörlighet i kropp och sinne. Alla kan vara med, nybörjare som erfaren.



**Svenska  
kyrkan**



CrossYoga