

Yoga online



Mediyoga **Tisdagar klockan 13.30-15**

I Medicinsk yoga är rörelserna lugna och mjuka med fokus på andetaget, avslappning och meditation. Övningarna görs sittande och liggande och hela passet kan göras sittandes på stol.

Yoga styrka **Fredagar klockan 14-15**

Yoga där vi tränar balans, rörlighet och styrka. Övningarna görs både stående och liggande. Nivån är enkel och du gör det som passar dig.

Anmäl dig genom att maila:
halsoteket.angered@socialnordost.goteborg

Hälsoteket i Angered, Högaffelsgatan 10
E-post: halsoteket.angered@socialnordost.goteborg.se

Webb: goteborg.se/halsoteketangered.

Telefon: 031-365 11 44

Vi finns på Facebook  och Instagram 



**Göteborgs
Stad**



**VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN**