

# YOGA

## Tai-Chi, Qi-gong och Meditation

Övningarna är anpassade för såväl nybörjare som avancerade utövare  
Upplev glädje och avkoppling under varje lektionspass!

### Yoga Drop-In

**Måndag & Onsdag kl 19-20**

**Tisdag & Torsdag kl 17-18**

*Stängt Helgdagsaftnar och Helgdagar  
Besök [www.havdhemyoga.se](http://www.havdhemyoga.se) för mer information*

## Healing

### Tidsbeställning

Tel 070-367 79 31

- Befrielse från smärtor i axlar, nacke och rygg
- Öka din energi, styrka och rörlighet
- Förbättra cirkulationen
- Gå ner i vikt utan bantning
- Bättre, mer rofylld sömn
- Normaliserat blodtryck
- Slipp stress och spänningar
- Vinn glädjen åter, minska oro och depressioner
- Förbättra koncentrationen

*Även*

## Kärleks- och Relationshealing för Par

Välkomna!

*Sarah (Lee, Su-Chen) 李素珍*

*Professional Healer & Tao Yoga Master*

## YOGA CENTER

Stora Vägen 33-35 Intill Busstationen HAVDHEM  
[www.havdhemyoga.se](http://www.havdhemyoga.se)