



YOGAKURS.NO

YGGDRASIL YOGASKOLE • Tlf 22 68 95 00

Jan-Feb 2021

Kursene er digitale på zoom jan-feb 2020

Nettbutikken er åpen. Vi sender og du kan også hente i Oslo!

Vårt Yogarom i Oslo er for tiden stengt pga Covid-19. Yogabutikken i Oslo er åpen etter avtale.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Yoga & meditasjon I+II • 11.01 - 22.02 kl 11-12.30 7 x. Kr. 1.435 Lærer: Ruth Iren 701		Yoga & meditasjon III • 13.01 - 24.02 kl 11 - 12.45 7 x. Kr. 1.435 Lærer: Amrit 705		
Yoga for gravide • 11.01 - 22.02 kl 16.30-18 7 x. Kr. 1.435 Lærer: Amrit 702	Yoga & meditasjon II • 12.01 - 23.02 kl 16.30-18 7 x. Kr. 1.435 Lærer: Moksha 704		Yoga & meditasjon I • 14.01 - 25.02 kl 16.30 - 18 7 x. Kr. 1.435 Lærer: Moksha 707	
Yoga & meditasjon III • 11.01 - 22.02 kl 18.30-20.15 7 x. Kr. 1.435 Lærer: Amrit 703		Yoga & meditasjon I • 13.01 - 24.02 kl 18.30 - 20 7 x. Kr. 1.435 Lærer: Ruth Iren 706	Yoga & meditasjon III • 14.01 - 25.02 kl 18.30 - 20.15 7 x. Kr. 1.435 Lærer: Moksha 708	



Yogakurs på Zoom:

Få en erfaren og profesjonell yogalærer på besøk, rett hjem i stuen. Zoom fungerer veldig bra; vi har stor skjerm og kan se deg og du kan se og høre læreren.



Juletilbud:

Halv pris i desember- DVD-settet og Frigjør pusten med yoga mp3-Cd. Fysisk eller som nedlasting. Skriv Desember i kupongkode feltet i Yogabutikken

Romjulkurs på Zoom -

Romjulkurset i år er for deltakere som går eller har gått på trinn II og III yoga. Du mulighet til å utforske virkningene av å gjøre yoga daglig i denne perioden. Utover de fysiske øvelsene vil det være vekt på videregående pusteøvelser og meditasjon. Lærer: Moksha.



Norges mest solgte DVD sett med yoga og meditasjon: Yoga når og hvor det passer deg. Du kan nå laste ned våre progressive yogakurs fra nettbutikken.