



**Sundby Gård**

**Aktiv konferens**

Nå bättre resultat med aktivt deltagande

# Yoga



Yoga handlar om att bli medveten om sin egen kraft, använda hela sin potential och öka sin livsenergi.

Börja dagen eller ta en paus från konferensen och kom åter stärkt och koncentrerad.

Sundby Gård kan erbjuda Yoga med bra handledning för alla. Såväl nybörjare som mer avancerade utövare. Vi kan erbjuda:

- Yinyogapass
- Vinyasayogapass
- Yogapilatespass
- Yoga sittande på stol, kontorsstretch av axlar och ben.

**Kontakta Sundby Gård för förslag & offert!**