



# Yoga i Visby!

I hjärtat av Visby, Visborgsallén 23, öppnar jag nu min nya Yogastudio! Här kan jag erbjuda dig en magisk och välbehövlilig paus från jobbet och från vardagen! **Varmt välkommen till Öppet Hus 10 och 12 september!**

## TISDAG 10 SEPTEMBER

10:00–11:00 Yin Yoga

12:10–12:50 Lunchpass med bollar

17:30–18:30 Yoga för män/stretch

## TORSDAG 12 SEPTEMBER

10:00–11:00 Yin Yoga

12:10–12:50 Lunchpass med bollar

17:30–18:30 Yoga för män/stretch

19:00–20:15 Yin Yoga fortsättning



## Vem är jag?

Mitt namn är Ann Marie Stenbjelke och jag bor i Ronehamn på Gotland, där jag driver mitt Bed & Breakfast och har min Yogastudio. Min bakgrund är inom olika yogatraditioner och jag har undervisat i yoga sedan 2012. Jag är utbildad inom Hatha Yoga och Yin Yoga och är även Certifierad Mind to Body traneer.

## Vad vill jag?

Min kärlek till rörelse, anatomi och hur energier rör sig runt i den fysiska kroppen är min motor och drivkraft. För mig är huvudfokus att du ska känna dig lite lite mjukare och lite lite lättare efter mina pass. Både i kroppen och i själen. Och kanske få lämna kvar på yogamattan det du inte behöver ta med dig hem.

## Så anmäler du dig:

Smsa eller ring mig på **073 18 35 094** Öppet hus kostar 100 kr. Swish på plats



HathaYoga • YinYoga • YogaMän • BollYoga • MindToBody • Massage • LunchYoga • YinYogaNybörjare • ÄldreYoga  
HathaYogaMjuk • FrukostYoga • AfterWorkYoga • FöretagsYoga • FöretagsMassage • Stresshantering • Friskvård