



## Kurser VT 2011

VERSION 2011-01-18

1/1

Varje kurs består av åtta c:a 1 ½ timmar långa tillfällen. Vi träffas en gång i veckan (om inte annat anges). Du lär Dig fyra olika yogapass och meditationer.

Syftet med dessa kurser är att förmedla grundläggande kunskap och verktyg så att Du kan fortsätta göra yoga hemma. Se broschyren „Kundalini Yoga Grundkurs“ för mer detaljerad information!

### ➤ Kundaliniyoga grundkurs

*Inga förkunskaper krävs.*

Tid: Tisdagar med start v5, 17:30 – 19:00

Plats: Norrköping

Anmälan: sker via [www.medborgarskolan.se](http://www.medborgarskolan.se)

Lärare: Martin & Metin Kieser

### ➤ Kundaliniyoga avancerad kurs

*Förkunskaper „grundkurs“ eller annan yogaform krävs.*

Tid: Torsdagar med start v5, 17:30 – 19:00

Plats: Norrköping

Anmälan: sker via [www.medborgarskolan.se](http://www.medborgarskolan.se)

Lärare: Martin & Metin Kieser

/1

INVA's NP ljuspunkt



Martin & Metin

[www.ljuspunkt.se](http://www.ljuspunkt.se)