
Nyhet!

Mediyoga torsdager kl.18.00!

Endelig kan vi nå tilby Mediyoga – kurs på kveldstid!

Tid: Torsdager kl. 18.00-19.20

8 ukers kurs fra og med 2. mai tom. 20. juni

Pris: For FriskvernAktivs medlemmer: kr 590,-

Andre: 1600,-

Kursholder: Marianne Skarholt

Påmelding: www.friskvernaktiv.no eller i resepsjonen



Marianne er utdannet KRI Kundalini Yoga Instruktør. Det er en 3-årig utdanning fordypet i yogiske teknikker, holdninger, meditasjon og livsstil. Utdanningen går over mer enn 500 timer og er godkjent av Yoga Alliance. Kundalini yoga er opphavet til Mediyoga og Marianne er også IAYT sertifisert Mediyoga instruktør. I tillegg har hun utdanning i yoga for småbarn, barn, familieyoga og gravide. Marianne har med mye glede jobbet med yoga siden 2006.