



**LANGER YOGA**

# VÅRPROGRAM 2019

*Start det nye året med et yogakurs og fokus på  
din helse!*

**VÅRSESONG ER FRA JANUAR TIL JUNI 2019  
VELG MELLOM ROLIGE ELLER DYNAMISKE  
VIRYA KURS I TONSENHAGEN VELHUS PÅ  
ONSDAGER.**

Finn ut mer om Langer Yoga på websiden [www.langeryoga.no](http://www.langeryoga.no)

# Program våren 2019

## *Virya Yoga (dynamisk) & Virya aware (rolig)*

**Kurs 1** – Virya Yoga 2 kl. 18.15 – 19.15

**Kurs 2** – Virya aware kl. 19.30 – 20.30

Datoer begge kurs: 16. januar, 23. januar, 30. januar, 6. februar, 13. januar, 20. januar, 27. januar

**Kurs 3** – Virya Yoga 2, kl. 18.15 – 19.15

**Kurs 4** – Virya aware, kl. 19.30 – 20.30

Datoer begge kurs: 6. mars, 13. mars, 20. mars, 27. mars, 3. april, 10. april

**Kurs 5** – Virya Yoga 2, kl. 18.15 – 19.15

**Kurs 6** – Virya aware, kl. 19.30 – 20.30

Datoer begge kurs: 8. mai, 15. mai, 29. mai, 5.juni, 12. juni



Besøk [www.langeryoga.no](http://www.langeryoga.no) for mer informasjon.

Ring meg på 924 88 672 ved spørsmål.

Kurslokalet finner du i Tonsenhagen Velhus, Sal A Selvsbyggerveien 102 B, 0591 Oslo på onsdager.