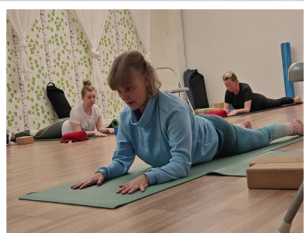




# taform

KOMMUNIKATION | TRÄNING | YOGA



**Välkommen på yoga!**  
Som gäst på Hotell Bellevue har du möjlighet att vara med på yoga i vår yoga- och träningsstudio Djupet på måndags-, tisdags- och onsdagskvällar.

**Pris: 160 kronor**

Tina Froh, som driver företaget Ta Form, erbjuder yoga med målet att alla ska kunna röra sig till bättre hälsa utifrån sina egna förutsättningar. I Tinas yogapass kombineras yogaövningar med stretchövningar, ledstabiliserande rörelser, olika andnings- och avspänningsövningar och bindvävspåverkande övningar som förbättrar cirkulationen och minskar trycket mot lederna.

### **Postural yoga**

Måndagar

kl. 19.30-20.45

### **Postural yoga**

Onsdagar

kl. 17.30-18.45

### **Postural hathayoga, nivå 1**

Tisdagar

kl. 18.00-19.15

### **Postural hathayoga, nivå 2**

Onsdagar

kl. 19.00-20.30

**Läs mer om yogapassen på [froh.se/taform](https://froh.se/taform)**