

Vinyasa Flow fredagar 2, 9 och 30 juli mellan kl. 17-18.



Ulrika Montan

Efter att ha bott nästan 15 år i Asien är jag tillbaka i Skåne. Yoga har följt min väg alltsedan jag blev introducerad till Hata yoga i Shanghai på 90 talet. Jag undervisar i Vinyasa Flow (kvalificerad Yoga Alliance RYT200), en dynamisk yogaform där andningen är central med rörelsen.

Min strävan är att på ett utforskande sätt öka välmående i kropp och sinne genom andning, rörelse och återhämtning.

Varmt välkomna! Tag yogamatta med!

Pris TOGK Medlem 180 sek

Ej medlem 220 sek

Max 8 deltagare, swisha på plats. Vid frågor kontakta Ulrika Montan 0739 128416 eller på mail info@ulrikamontan.se där även bokning sker.