

OM MEG

For fire år siden flyttet jeg fra Kragerø sentrum til Skåtøy, og her har jeg skapt meg et fargerikt og trivelig hjem sammen med to blide katter.

Jeg har alltid vært opptatt av fargeuttrykk og *hele* mennesker, og livnærer meg nå som malerinne og kursholder innen temaene motivasjon og inspirasjon. Jeg har jobbet som instruktør på treningssenteret i Kragerø i flere år, og har bred erfaring innen både Body Balance, Callanetics, yoga og "glad-trim".

For meg er det å drive med yoga veldig viktig. Det er fantastisk at det fins en slik treningsform, en treningsform som faktisk gir påfyll av energi etter endt økt! Jeg anbefaler alle å prøve yoga. Ring meg da vel!

KONTAKTINFORMASJON

Tlf 938 88 076

firmapost@gunnys-malerier.com

www.gunnys-malerier.com



SOMMER- YOGA

PÅ SKÅTØY

DU FÅR:

MER ENERGI!

MER SMIDIGHET!

AVSPENNING!



OFTTE STILTE SPØRSMÅL

? Jeg er ikke i god form. Passer yoga for meg?

! Absolutt! I den yoga-formen jeg underviser i, benytter vi rolige og kontrollerte bevegelser, og den enkelte deltaker blir med på det de ønsker.

? Jeg er i god form og yoga ser ikke så energikrevende ut. Passer yoga for meg?

! En person som er vant til å trene og være dynamisk i bevegelsene når øvelsene utføres, får godt utbytte av yoga. En viktig del er at man i yoga legger stor vekt på å tøye muskulaturen godt, noe som gjør kroppen smidig og øker både blod-sirkulasjonen og velværefølelsen.

? Er det noe som kan være kjekt å ta med seg?

! Har du en yogamatte, så ta den med. Øvelsene utføres som oftest uten sko. Det kan også være smart å ta med noe å drikke.

? Er øvelsene vanskelige eller er dette noe alle kan klare?

! Øvelsene varierer i vanskelighetsgrad, men det er aldri noe press om at alle må gjøre alt. Noen av øvelsene må man gjøre noen ganger for å føle at man mestrer dem.

HVOR OG NÅR KAN JEG DELTA?

Tirsdager kl & torsdager kl

i bygget "Bak fasaden" (låven tilhørende Skåtøy Kafé og Galleri). Følg med på oppslag i tilfelle bytte av lokaler.

Prisen er kr per gang.

Oppstart torsdag 25. juni kl 18. OBS! Ingen yoga torsdag 18. juli grunnet festival.

FERJETIDER

Sommeryoga, tirsdag

Avgang Kragerø 0835

Avgang Skåtøyroa 1245

Sommeryoga, torsdag

Avgang Kragerø 1710

Avgang Skåtøyroa 2015

Det går også ferje til andre tider.



MASSASJE /ANSIKTSBEHANDLING?

Helhetsmassasje kr

Rygg og nakke kr

Ansiktsbehandling kr

(rens, peeling, maske, massasje – ansikt/nakke/skulder)

Ansiktsbehandl. med massasje kr