



Umeå kommuns personalförening

# INFORMERAR

## Lugn som en filbunke med yoga

Välkommen att prova Sporrens yogakurs som denna höst lär dig att med hjälp av yoga och meditation hantera livets påfrestningar på ett skönt och balanserat sätt.

Vi kan ofta inte göra något åt det som händer på utsidan med vi har massor med förmåga att hantera det sätt vi reagerar på. Det är grunden till denna kurs.

### Datum

Start onsdag 4 september  
samt ytterligare 7 onsdagar

### Tid

Klockan 16:30-17:30

### Plats

Norrlands Kundaliniyogacenter,  
Storgatan 43

### Kostnad

600 kronor



**Information & anmälan**

[www.sporren.info](http://www.sporren.info)

### Kontakt

Telefon: 090-16 18 88

Mejl: [sporren@umea.se](mailto:sporren@umea.se)

Hemsida: [www.sporren.info](http://www.sporren.info)

### Besöksadress

Stadshuset, Norra flygeln, 1 tr

Skolgatan 31 A, Umeå