

# Sommaryoga i Tullhuset på Dalarö



Börja dagen med en fysisk yogaklass där du förbättrar både styrka, rörlighet och balans samtidigt som du skapar ett skönt lugn.

Under juli månad gör Haninge yogastudio ett tillfälligt besök i Tullhuset på Dalarö. Vid åtta tillfällen erbjuds fysiska *vinyasa* yogaklasser för alla morgonpigga. Klasserna kommer att innehålla både stående, sittande och liggande yogaövningar och upplägget passar både nybörjare och mer erfarna yogis.

**Dag & tid:** onsdag & fredag v. 26 (28 & 30 juni) kl. 8.00-9.00  
onsdagar & fredagar v. 28-30 (12, 14, 19, 21, 26 & 28 juli) kl. 8.00-9.00

**Plats:** Tullhuset, Dalarö

**Pris:** ”Sommarkort” 1 000 kr (obegränsat antal klasser enligt ovan)  
Drop-in 175 kr.  
Betaling sker i förskott via BG 609-0195 eller på plats via Swish, kort eller kontant

**Ta gärna med egen yogamatta!** Ett begränsat antal mattor finns att låna...

**Information & anmälan:** Annelie Alexander tel. 070-292 3045,  
e-post: [moves-anneliealexander@telia.com](mailto:moves-anneliealexander@telia.com)

[www.moves-anneliealexander.se](http://www.moves-anneliealexander.se)

[www.haninyogastudio.se](http://www.haninyogastudio.se)

[facebook.com/MovesAnnelieAlexander](https://facebook.com/MovesAnnelieAlexander)



Foto: Lina Bylund

Annelie Alexander är en certifierad Vinyasa yogalärare (RYT 200) och Sveriges enda *Integrated Yoga Tune Up®* lärare. Annelie har arbetat med träning och hälsa i över 20 år och driver idag Haninge yogastudio. En mötesplats för alla som är intresserade av yoga utifrån ett anatomiskt och fysiologiskt perspektiv. Målet med Haninge yogastudio är att genom yogaklasser, workshops och privatundervisning bidra till bättre hälsa och ökat välbefinnande oavsett ålder och träningserfarenhet.