

So let people see GOD's

JOY

M O V E

in and through your body

HOLY YOGA

Holy Yoga workshop *for glede*

**Vi åpner opp høstsesongen med en
Holy Yoga Workshop for glede her på
Lambertseter kirke 9. sept kl 11-13!**

Vårt fokus i Workshopen vil være hvordan vi kan reise oss opp i gleden, selv i utfordrende tider. Vi lærer om tilbedelse, tillit og relasjon. Vi bruker kraftfulle Bibelvers som meditasjon, som åpner opp for et nært møte med Guds glede. I tillegg setter vi fokus på øvelser som er kjent for å fremme glede og hvordan de virker fysiologisk.

I workshopen lærer vi å bruke vår kropp, sjel og ånd som en helhet, noe som vil styrke oss som et helt menneske!

Instruktør er Master Holy Yoga Instruktør Yasmin Nashat Baggerød fra Moss.

Pris: 200,-

Earlybird: 180,-
innen lør 2.sept

Student/NAV/honnør:
pris 150,-

Påmelding gjøres på
sms til Yasmin på mobil:
94201876. Betaling gjøres
kontant eller via Vipps.

Ta med matte og pledd.

For mer informasjon:
<https://holyyoga.net/about/>

HOLY  YOGA™

 Lambertseter
menighet