



# FRUKOSTYOGA

Välkommen till vårens Frukostyoga! 🌱🌸

Vi erbjuder Frukostyoga 3 söndagar i vår på The Old Smokehouse i Lännersta. Njut av en härlig söndag förmiddag i skön gemenskap - kom med någon du tycker om eller kom själv och ta del av den fina energi som vi skapar tillsammans.

Du kan se fram emot en skön yogaklass, ofta med inslag av Sound Healing, Pranayama/Breathwork, Meditation m m. Det blir olika teman och lärare - se info på hemsidan eller följ oss på Instagram.

Efter yogan är det uppdukat till hälsosam, fräsch och närande frukostbuffé i loungen.

Handduk finns att låna om du vill ta ett dopp vid bryggan efteråt.

## INFO

**3 söndagar våren 2025**

**Tid:** Yoga 9.00-10.30, därefter frukost

**Datum:** 23/3, 27/4, 18/5

**Plats:** The Old Smokehouse

Smedsuddsvägen 1, Lännersta

**Pris:** 450 kr

**Boka:** MEATings@theoldsmokehouse.se

**Förkunskaper:** Inga



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

THE OLD  
SMOKEHOUSE  
EST. 2015

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