

## **GYMPAKIDZ YOGA**

### **Innehåll**

Inledning  
Bakgrund yoga  
Yogafilosofi  
Andning och meditation  
Ledarrollen  
Asana  
Yogalek  
Avslutning

### **Lektioner**

1 ½ lektioner  
1 lektion  
1 lektion  
2 ½ lektioner  
2 lektioner  
6 lektioner  
3 lektioner  
1 lektion

**Totalt: 18 lektioner**