

YOGA ^{Hos} kildahl

2021

Uge 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

Desværre begrænsede
pladser pga.
forsamlingsforbudet.

Tirsdage – Klassisk yoga

Start 5. januar 2021

Hold 1 – kl. 9.00 – 10.30

Gratis prøvegang på dette hold. Skriv blot til mig, så jeg ved du kommer.

Hold 2 – kl. 17.00 – 18.30 **Venteliste**

Hold 3 – kl. 19.00 – 20.30 **Venteliste**

Pris: 650 kr.

Torsdage – Flow yoga

(mere styrke og flow)

Start 7. januar 2021

Hold 4 – kl. 17.00 – 18.30 **Venteliste**

Hold 5 – kl. 19.00 – 20.30 **Venteliste**

Pris: 650 kr.

På alle hold vil du møde både Hatha og Yin yoga. Vi skal styrke kroppen, smidiggøre muskler og bindevæv. Stilne sindet med opmærksomhed på åndedrættet og bevægelserne. Sætte gang i blodcirkulationen og fjerne blokeringer, så energien kan flyde frit i kroppen. Afslutter med afspænding.

Torsdage – Stoleyoga

Start 7. januar 2021

Hold 6 – kl. 9.30 - 10.30 **Venteliste**

Hold 7 – kl. 11.00 - 12.00 **Venteliste**

Er for både kvinder og mænd. Hvis du har udfordringer i en øvelse, er der altid en anden øvelse til dig. Få mere styrke og bevægelighed i kroppen. Alle kan være med.

Pris 450 kr.

Tilmelding

Sms eller ring på 20 84 37 71 hvilket hold du ønsker at deltage på.

Herefter sender jeg info.

Er du forhindret en gang, er det muligt at deltage på et af de andre hold hvis der er plads, så du ikke mister din yogagang.

Corona:

Jeg følger myndighedernes anbefalinger. Derfor bedes du selv medbringe: Et tæppe, håndklæde, egen vand og egen yogamåtte hvis du har og ellers har jeg en klar til dig.

Glæder mig til at se dig

Kærligst Helle