

Nyt yoga hold!



Fra tirsdag d. 30.4. 2019 vil der være et ekstra yoga hold på holdplanen og der bliver ændret i tiderne på det nuværende tirsdags yoga hold.

Tiderne bliver således:

Hold 1: kl 16.30 - 18.00

Hold 2: kl. 18.00 - 19.30

Hvad kan du opnå med at dyrke yoga?

Yoga er for alle som ønsker mere fordybelse, nærvær, kropsbevidsthed, koncentration og samtidig få mere styrke og smidighed i kroppen. I yoga timen arbejder vi dels med de klassiske yogastillinger fra Hatha yoga og dels med styrkende yogastillinger sat sammen i små flow fra Vinyasa yoga. Derudover arbejder vi med korte meditationer og åndedrætsøvelser. Yoga kan være med til at skabe balance og forening mellem krop og sind og være med til at give dig mere fysisk og psykisk styrke i din hverdag.

Vel mødt!

Hanne

