

Se
Ekstra hold oprettet

Yoga Mindfulness

fra torsdag d. 19. sept



Beskrivelse: Hatha yoga for alle 12+, uanset køn, størrelse og tidligere erfaringer med yoga. Det er ikke nødvendigt at være smidig eller stærk, bare du har lyst til at arbejde med dig selv både fysisk og psykisk. Yoga er ikke religiøs eller mystisk, men handler dybest set, om at være til stede i det man gør lige nu, med øget kropsbevidsthed, styrke og smidighed til følge. Hver time afsluttes med meditation, der er en effektiv måde at koble af på, fra en typisk stresset hverdag, med overskud, energi og glæde til følge.

Tidspunkt: torsdage i stort mødelokale, Hovborg aktivitetshus.

1. **hold kl. 19.30-20.30** (for dem der ikke vil gå til Fitness Dance og synes det andet hold er for sent).
2. **hold kl. 20.30-21.30** (umiddelbart efter Fitness Dance, så du kan være med på begge hold).

Pris: 12 gange for kr. 300,- (1. og 2. gang er prøvetimer, hvorefter der er endelig tilmelding og betaling).

Medbring: Tæppe, pude og yogamåtte (yogamåtte kan evt. lånes).

Tilmelding til: Anita Nielsen, tlf.: 21493914

OBS. Allerede tilmeldte, bedes tilkendegive hvilket hold /tidspunkt der ønskes!