

ONSDAGS-YOGA-HOLD

V. MAI KLEMMENSEN

ONSDAGE

KL: 16:00-17:30

KL: 18:00-19:30

Med udgangspunkt i den klassiske Hatha Yoga vil vi træne smidighed, styrke og balance.

Du vil møde en blid yoga, hvor du stille og roligt vil blive guidet ind i alle stillinger og opleve, at alle kan være med uanset individuel styrke og begrænsning.

Vi opøver et særligt fokus på at lade åndedræt og bevægelse følges ad, da det giver det bedste fundament for al videre yogapraksis. Du vil også få kendskab til simple åndedræts teknikker. Hver gang afsluttet med en guidet afspænding, så virkningerne fra alle øvelserne bedre integrerer sig kropsligt og mentalt.

WWW.KRISTINEMIKKELSEN.DK



MAI 

KLEMMENSEN

Forudsætninger:

Det kræver ikke noget forhåndskend-
skab til yoga at deltage på holdene
- bare en nysgerrighed i fht at opdage
yogaøvelsernes virkning og udforske
dig selv. Undervisningen er tilrettelagt,
så alle kan være med.

Tilmelding:

Til Kristine - ring 22 54 76 15 eller
mail: kristinemikkelsen@hotmail.com
Oplys navn, mail og telefonnummer.

Antal deltagere:

Min. 8 og max. 13 deltagere

Sted:

Yogaen foregår i:
Center for Terapi & Selvdudvikling,
Skolestræde 7, st. th., 8900 Randers C

Pris:

Man betaler for forløb på 6-10 gange
ad gangen - 100 kr. pr gang for 1½
time.

Betaling:

Betalingsoplysninger får du på mail, når
du henvender dig. Alle nye elever har
mulighed for 1-2 prøvegange inden
man betaler for hele det igangværende
kvartal. Hvis ikke yogaen var noget for
dig, betaler du bare for de 1-2 gange du
var med.

