

Så er det på lørdag, vi inviterer til Yoga i Knudby. Vi glæder os til at møde alle jer, der har tilmeldt sig.

Skulle der være enkelte, der har lyst, er der plads til dig/jer. 😊

Husk yogamåtte (kan evt. lejes af vores instruktør, - Hanne)

Husk coronapas

Vi ses ✨

Deborah og Dorthe 🧘🧘

Yoga workshop i Knudby

Kom og prøv en skøn formiddag med yoga ved instruktør, Hanne Holm Bach. Hanne har sit eget yogastudie i Hjarbæk og har tidligere været instruktør i Lgif og i vores forsamlingshus.

Lørdag d. 4. december 2021 kl. 10 - 13.30 med workshop:

"De Fem Tibetanere" og "Yogalates" flow

Har man aldrig prøvet yoga tidligere, kunne dette være muligheden for se, om det er noget for dig - uanset køn og alder.



Alle er velkomne!

Program

10.00 – 10.15 Velkomst og introduktion til "De 5 Tibetanere"

10.15 – 11.30 Opvarmning til "De 5 Tibetanere" samt de 5 øvelser

11.30 – 12.00 Pause til lækker Te og lækker snack

12.00 – 12.45 Yogalates Flow

13.00 – 13.30 Repetition af "De 5" og Shavasana

Medbring skønt humør, din egen måtte, drikkedunk og et lunt tæppe samt varmt og behageligt træningstøj.

Pris: 150 kr (Det er mega billigt :)

Tilmelding sker ved betaling på **MobilePay** på **6954US** senest lørdag den 27. november 2021.

Vi håber mange har lyst til at deltage og tag gerne en ven med :-)

De bedste hilsner, Deborah og Dorthe, Borgerforeningen