



Yoga i Knudby i august

Vi gentager succesen

Kom til Hatha yoga i Taarup forsamlingshus

Start den 11. august 2022 kl. 19 - 20.15 - seks torsdage

Hatha yoga er en blid yogaform, som bl.a. er kendetegnet ved, at man dvæler lidt ved de enkelte stillinger. Det øger styrke, smidighed og balance.

Hver yogatime vil være af 1 1/4 times varighed og vil hver gang indledes med en kort afspænding/meditation. Herefter en række fysiske øvelser og til sidst en længere og mere dybdegående afspænding.

Det er for alle og kræver ingen særlige forudsætninger!

Pris: 720 kr for 6 gange.

Tilmelding sker ved betaling på MobilePay på 5271CQ

Senest tilmelding torsdag den 4. august 2022.

Tilmeld jer gerne allerede i dag :-)

Vi håber mange har lyst til at deltage og tag gerne en ven med.
Husk at medbringe en yogamatte, en drikkedunk, et tæppe, strømper og behageligt tøj.

Natasja Nøddebo Petersen



Alle er velkomne!

Dorthe, Borgerforeningen