



Yoga i Knudby

Forår 2023

Yoga holdet kører bare derudaf.... så vi fortsætter 😊
Nye deltagere er meget velkomne

Ny opstart torsdag den 26. januar 2023 kl. 19-20.15
6 torsdage (undtagen uge 7)

Kom til Hatha yoga i Taarup forsamlingshus
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.

Alle er velkomne, det kræver ingen særlige forudsætninger!

Pris: 650 kr for 6 gange.

Tilmelding sker ved betaling på MobilePay på 5271CQ
Senest tilmelding torsdag den 19. januar 2023

Tilmeld jer gerne allerede i dag :-)

Husk at medbringe en yogamåtte, en drikkedunk, et tæppe, strømper og behageligt tøj.

[Natasja Nøddebo Petersen](#)



Alle er velkomne!

Dorthe, Borgerforeningen