



OBS:

Der er allerede flere tilmeldinger, så det ser ud til at man ikke skal tøve al for længe..

🌿 YOGA til atrejsesig – 8 ugers forløb i Knudby, 8831 Løgstrup 🌿

Har du brug for at lande lidt mere i dig selv, få ro på kroppen og mærke dig selv igen?

Så kom med på et 8 ugers YOGA til atrejsesig-forløb i hyggelige Taarup Forsamlingshus.



Opstart torsdag d. 10. september



Kl. 17.00–18.30



Taarup Forsamlingshus



8 gange – én fast ugentlig praksis

YOGA til atrejsesig handler ikke om at være smidig eller kunne lave bestemte yogastillinger.

Det handler om at bruge kroppen som vej til mere ro, nærvær og balance – og om at give dig selv et rum, hvor du kan sænke tempoet, trække vejret og mærke dig selv.

Gennem rolige bevægelser, yoga, åndedræt og afspænding arbejder vi med kroppen og nervesystemet og skaber plads til at være lige dér, hvor du er.

Alle kan være med – også selvom du aldrig har prøvet yoga før, eller føler dig lidt stiv i kadaveret



Du behøver ikke være smidig, erfaren eller kunne noget bestemt.
Du skal bare komme, præcis som du er.

Et pusterum til dig.

En stund med kroppen.

En mulighed for at rejse dig. 💜

✨ PRAKTISK

Medbring:

- Yoga-måtte
- 2 yoga-blokke
- 1 yoga-strap – eller et bælte eller langt tørklæde
- Et tæppe til afspænding
- Evt. varme sokker og en varm trøje
- Vand

Mangler du udstyr, kan du låne af mig.

Send en SMS på 60 19 12 00 – først til mølle.

💜 PRIS & TILMELDING

8 gange: 1.200 kr.

Tilmelder du dig senest søndag d. 30/8 får du forløbet til intro-pris 1.050 kr.

Fra mandag d. 31/8:

- 8 gange: 1.200 kr.

Prisen inkluderer 25 kr. pr. person pr. gang til Taarup Forsamlingshus, (dvs 200 kr af dem går til forsamlingshuset)

📌 TILMELDING

Tilmelding er bindende og er først gældende ved betaling til:

Taarup Borgerforening – MobilePay 76050

Skriv YOGA ved betaling.

Herefter sender du en SMS til mig på 60 19 12 00 med din tilmelding.

🌿 Pladserne er begrænsede – først til mølle.

Jeg glæder mig til at byde dig velkommen til

YOGA til atrejsesig 💜