

FOKUS PÅ LÆNDEN

YOGAFORKÆLELSE

SØNDAG D. 19. NOV. KL.10.00-12.30

En dejlig søndag formiddag, hvor vi har fokus på lænden. Både med aktivt styrkende stillinger og mere passive, genopbyggende stillinger.

Vi vil arbejde med åndedræt og nærvær, med krop og sind, med bevægelse og fordybelse.

Tempoet er roligt, og instruktionen er grundig.

Der rundes af med en lang guidet afspænding.

En yogaklasse for alle - hvor der er tid til individuelle hensyn.

Bagefter er der en kop the og lidt sødt til dem, der har lyst.

Undervisere: Jane Saltby og Vivi Færch

Tilmelding til Vivi på mail: vivifaerch@gmail.com eller sms **3112 0706**

Pris: 300 kr.

Dato: 19.11.2017, kl. 10.00-12.30 plus te og hygge

Sted: Ananda Yogaskolen, Amaliegade 45, 1. sal, 8600 Silkeborg

www.anandayog.dk

Kh Jane og Vivi

Nærvær, styrke, stilhed, bevidsthed, glæde.

FOKUS PÅ LÆNDEN

YOGAFORKÆLELSE

SØNDAG D. 19. NOV. KL.10.00-12.30

En dejlig søndag formiddag, hvor vi har fokus på lænden. Både med aktivt styrkende stillinger og mere passive, genopbyggende stillinger.

Vi vil arbejde med åndedræt og nærvær, med krop og sind, med bevægelse og fordybelse.

Tempoet er roligt, og instruktionen er grundig.

Der rundes af med en lang guidet afspænding.

En yogaklasse for alle - hvor der er tid til individuelle hensyn.

Bagefter er der en kop the og lidt sødt til dem, der har lyst.

Undervisere: Jane Saltby og Vivi Færch

Tilmelding til Vivi på mail: vivifaerch@gmail.com eller sms **3112 0706**

Pris: 300 kr.

Dato: 19.11.2017, kl. 10.00-12.30 plus te og hygge

Sted: Ananda Yogaskolen, Amaliegade 45, 1. sal, 8600 Silkeborg

www.anandayog.dk

Kh Jane og Vivi

Nærvær, styrke, stilhed, bevidsthed, glæde.