



JULE YOGA

Søndag d. 17. dec. kl. 10.00

Yogaforkælelse for alle 😊

Slip december-travlheden for en stund og forkæl dig selv med 2,5 times aktiv og koncentreret yogatræning for krop og sjæl.

Roligt tempo - med god plads til fordybelse og individuelle hensyn.

Hele kroppen bliver arbejdet igennem og vi runder af med en dejlig lang guidet afspænding.

Plads til grin og til at dele glæden ved yoga.

Bagefter er der te og lidt sødt til dem, der har lyst.

Undervisere: Trine Guldager og Vivi Færch

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

Tid: søndag den 17.12.2017 kl. 10.00-12.30

Pris: 300 kr.

Tilmelding og betaling via MobilePay til Trine på tlf.: **2147 1123**

Vi glæder os til at se dig på juleyogamåtten.

Kh Trine (2147 1123) og Vivi (3112 0706)

GLÆDE STYRKE BALANCE BEVIDSTHED RO NÆRVÆR



JULE YOGA

Søndag d. 17. dec. kl. 10.00

Yogaforkælelse for alle 😊

Slip december-travlheden for en stund og forkæl dig selv med 2,5 times aktiv og koncentreret yogatræning for krop og sjæl.

Roligt tempo - med god plads til fordybelse og individuelle hensyn.

Hele kroppen bliver arbejdet igennem og vi runder af med en dejlig lang guidet afspænding.

Plads til grin og til at dele glæden ved yoga.

Bagefter er der te og lidt sødt til dem, der har lyst.

Undervisere: Trine Guldager og Vivi Færch

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

Tid: søndag den 17.12.2017 kl. 10.00-12.30

Pris: 300 kr.

Tilmelding og betaling via MobilePay til Trine på tlf.: **2147 1123**

Vi glæder os til at se dig på juleyogamåtten.

Kh Trine (2147 1123) og Vivi (3112 0706)

GLÆDE STYRKE BALANCE BEVIDSTHED RO NÆRVÆR