

Yoga 1 (begyndere og let øvede), hold nr. 32

Yoga 2 (let øvede og øvede), hold nr. 33

Yoga for alle – i en uhøjtidelig, afslappet atmosfære.

Med yoga opnår du bedre kropsbevidsthed, større indre ro og balance, og skaber dermed en følelse af velvære i hele kroppen.

Hver time sammensættes af skiftende smidiggørende og styrkegivende yoga øvelser, hvor åndedrættet er en vigtig del. Undervisningen afsluttes med afspænding. Øvelserne opbygges fra grunden, så alle – uanset formåen – vil få udbytte af dem. Medbring tøj du kan bevæge dig i, samt et tæppe eller badehåndklæde.

Yoga 2

Vi udbygger grundøvelserne og styrker samspillet mellem krop og åndedræt. Undervisningen bliver lidt mere fysisk krævende.

Instruktør: Britt Maiborg, tlf. 22 58 57 09