YOGA EVENTS FORÅR 2023

I år har jeg valgt at afholde et par yoga events for at få mere tid til fordybelse og evt. give mulighed for at dem der ikke ønsker at følge et fast hold, kan være med.

Tag din nabo, veninde eller lign. under armen, og meld jer til et af nedenstående (eller begge)

Event nr. 1 afholdes søndag 26/3 kl 10.00 til 12.00 (Der er mulighed for drikkepause og evt. medbragt snack, hvis der er behov).

Event nr. 2 afholdes tirsdag 4/4 kl 17 til 19.00 (Der er mulighed for drikkepause og evt. medbragt snack, hvis der er behov).

Begge events vil indeholde både den aktive yoga som jeg plejer at undervise i, men også Yin sekvenser som er de mere blide og rolige stræk.
Der vil også være mulighed for at bruge lidt tid på de mere udfordrende stillinger (hovedstand, håndstand mm.) for dem der har lyst og hvis det passer ind i jeres ønsker på dagen.

Der vil som altid være et niveau der kan tilpasses alle uanset alder, skavanker og dagsform.

Tilmelding: skriv hvilket event du ønsker at deltage på til kontakt@ren-velvaere.dk - det er først til mølle, så derfor er du først endeligt tilmeldt efter bekræftelse.

Pris pr event 150 kr. betales når jeg ved om holdet bliver til noget.
Betaling enten via mobilepay **24351**, eller dankort/kontant på kontoret på Samsøvej 13, hvor yogaen også foregår..

Eventene kræver minimum 8 deltagere.

Jeg glæder mig til at se jer.

De varmeste hilsner
Maj-Britt,
mail: kontakt@ren-velvaere.dk
web: yoga.ren-velvaere.dk