

breathe

YOGA EVENT (nr.2) 13 okt. 2024

hos REN Velvære, Samsøvej 13, 8382 Hinnerup



Gå ikke glip af dette spændende arrangement, der både giver sved på panden og dyb afspænding til nervesystemet.

Vi lægger op til en både super-energisk og dejlig afspændende søndag formiddag med ca 3 timers undervisning/underholdning fra 2 top-engagerede undervisere.

Program:

13.30 - 13.40: Velkommen og info til dagens program

13.40 - 14.30: Fitness-Mix v/Christina

Fitnessmix er en skøn kombination af intervaltræning, feminine danserytmer a la zumba, små bokse-/stående pilates sekvenser hvor du træner puls/kondition, styrke og balance. Fitnessmix er uden hop, men både en sjov og effektiv måde at røre sig på. Vi danser **uden** sko.

14.30 - 14.45: Hygge- snakkepause med en lille snack

14.45 - 15.45: Yoga-Mix v/Maj-Britt

En blandet time med et mix fra forskellige yoga arter -primært stående/aktive stillinger. Afrundes med et par enkelte siddende stillinger, og forbereder os på overgangen til yin og mere ro.

15.50 - 16.30: Yin og dyb afspænding v/Christina

Blid og rolig yin yoga, som afspænder og forlænger kroppens bindevæv med fokus på åndedrættet. Det hele afsluttes med en guidet afspænding. Du skal selv medbringe lun trøje og hygge strømper samt et stort tæppe.

16.30 Vi vækker jer igen og herefter er det TAK for i dag.

Pris for 3 timers sjov og træning inkl. goodiebag KUN kr 295,-

Al undervisning vil være på et niveau, der kan tilpasses alle uanset alder, skavanker og dagsform.

Det er først til mølle, men vent med betaling før vi ved om arrangementet bliver til noget. Der er plads til 12 deltagere, så tøv ikke for længe. Vi tager forbehold for aflysning ved for få tilmeldinger.

Tilmelding eller spørgsmål til enten

Christina, mail: cbfilthuth@gmail.com, mobil: 20638601

Maj-britt, mail: kontakt@ren-velvaere.dk, mobil: 20483085

Når først du har betalt er der bindende tilmelding, men er du forhindret i selv at komme, er du velkommen til at sælge/give pladsen til en anden. Vi sender besked ud når det er tid til betaling.

I må meget gerne sende denne info til venner og naboer, hvis I kender nogle der er interesserede.

Vi glæder os meget til at se jer.

De varmeste hilsner

Christina Filthuth & Maj-Britt Brandi

inhale
E X H A L E