

breathe

YOGA EVENT (nr.2) 5 jan. 2025

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, hvor du får feminine danserytmer a la zumba med de skønne salsatrin og sjove twist, samt små bokse/stående pilates sekvenser hvor du træner puls/kondition, styrke og balance. Fitnessmix er uden hop men med fokus på at få rørt hele kroppen/smilebåndet på en sjov og effektiv måde. Vi danser uden sko.

14.30 - 14.45: Drikke-/tissepause

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

En blandet time med yogasekvenser fra både Asthanga, Hatha og Flow. Primært stående/aktive stillinger. Afrundes med et par enkelte siddende stillinger, og forbereder os på lidt mere ro.

15.50 - 16.30: Yin og dyb afspænding v/Christina

Blid og rolig yin yoga, som afspænder og forlænger kroppens bindevæv med blide stillinger og fokus på åndedrættet. Der afsluttes med en dejlig guidet afspænding hvor vi vender opmærksomheden helt indad. Vi bruger yogablokke og tæppe som støtte. 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 dette herlige program inkl snacks undervejs: 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.

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