



YOGA EVENT Forår 2025

I år har jeg valgt at afholde 1 lille yoga event 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 allerede i dag.

Begge Events afholdes lørdag 29/3 i de sædvanlige lokaler på Samsøvej 13.

1 Event: kl 10 til 11.30 - vand og lidt snack er tilgængeligt under hele timen

2 Event: kl 12 til 13.30 - vand og lidt snack er tilgængeligt under hele timen

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 klokkeslæt du ønsker at deltage på til kontakt@ren-velvaere.dk - det er først til mølle, så derfor er du først endeligt tilmeldt efter bekræftelse og betaling.

Pris pr event 175 kr. betales når jeg ved om holdet bliver til noget.

Betaling enten via mobilepay **24351**, eller dankort/kontant på kontoret ved REN velvære. Betaling er bindende og kan derfor ikke refunderes. Er du forhindret i at komme, må du gerne give pladsen til en anden.

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