

YOGA DAG

LØRDAG 04.01.25

3 forskellige moduler

Dygtige og kompetente undervisere

Frokost og hygge

Pris: 295,-



Max 10
deltagere
pr. modul



Passion i
hverdagen



Program

F@F
sydøstjylland

Modul 1 fra kl. 10.00 - 11.00

- 1 a. Hatha Yoga mindful v/Anne
- 1 b. Iyengar yoga v/Jens
- 1 c. Udstræk og afspænding v/Trine

Modul 2 fra kl. 11.30 - 12.30

- 2 a . Stole /Kontor Yoga v/Mary
- 2 b. Blid Aerial Yoga v/ Anne
- 2 c. Hatha Asthanga Yoga, dynamisk og roligt v/Karen

FROKOST (inkl.)

Modul 3 fra kl. 13.15 - 14.15

- 3 a. Ansigts Yoga v/ Linda
- 3 b. Aerial Yin Yoga v/ Mary
- 3 c. Restorativ Yoga/Yoga i hvile v/ Karen

Passion i
hverdagen



HUSK: Du skal vælge 1 hold under hvert modul

Se mere og book din plads her

