

KNOGLER|YOGA|KLANG



Pas på dine KNOGLER!

Ja, vi ved det godt! Bevægelse er godt :-)

Og for dig med knogleskørhed er det ekstra vigtigt at styrke kroppen.

Derfor er der endnu et tilbud med "**Bevægelse for Osteoporoseramte**", for de andre er fyldt op!

Osteoporoseforeningen i Vendsyssel støtter med særligt tilskud.

Kom med efter påske på et kort forløb - snup din plads nu!

Se mere og kom med her!



YOGA for MÆND i Dronninglund

Og du må gerne deltage, selv om du ikke liiiiige bor i Dronninglund :-)

Underviser Henriette siger: På holdet arbejder vi med **styrke, balance og smidighed**. Holdet er for alle, og jeg guider dig trygt igennem alle øvelser. Snup kurset med 5 gange efter påske og få en træningsoplevelse for både det fysiske og mentale helbred!

Læs mere om kursus og underviser her



YOGA for dig med OSTEOPOROSE

Oplev hvordan yoga kan hjælpe med at forbedre din balance, styrke dine muskler og mindske risikoen for fald og knoglebrud.

Snup kursus med 5 gange efter påske og mærk, hvordan YOGA styrker din krop på en tryk og skånsom måde.

Osteoporoseforeningen i Vendsyssel støtter med særligt tilskud.

Læs mere om kursus og underviser her



Har du prøvet en KLANG workshop?

Giv dig selv en god start på weekenden med KLANGREJSE!

Næste Workshop med Grethe Mariann Maurseth er i maj, så book din plads NU, så du er sikker på at komme med.

KLANGREJSE handler om vejtrækningsøvelser og blide yoga stræk og at modtage klangmassage fra klangskålene. Det er ren WELLNESS!

Læs mere om workshop og underviser [her](#)