

Nye YOGA kurser og GRATIS introer og skønne WORKSHOPS - du vælger bare!



Nye tilbud til dig fra din aftenskole!

Har du set, at der er **GRATIS introduktion** til nogle af kurserne?

Har du set, at der er en række **skønne workshops**?

Har du set, at der er heeeelt nye **yogakurser med Lasse Haurdal**?

Og et af kurserne er på engelsk - måske du liiige kender nogen, som den nyhed vil glæde :-)

Læs videre med flere detaljer!

Eller se ALT om ALT her



Du kan nå GRATIS INTRO i denne uge!

På nogle af kurserne tilbydes en gratis intro.

Det er til dig, som ikke har prøvet f.eks. YOGA eller SALSA før.

Snup en gratis intro til kursus og bliv fortrolig med, hvad det går ud på.

Så kan du bagefter trygt tilmelde dig et af de mange kurser.

Deltagelse er gratis, men kræver tilmelding. Vælg din gratis intro og tilmeld til 0 kr.

Se tilbud med GRATIS intro her



Se de skønne WORKSHOPS!

Workshops er korte kurser og typisk på en lørdag eller en weekend.

Så kan du fordybe dig og nyde tid til dig selv og din kreativitet.

Find de skønne workshops blandt de mange kreative kurser

Der er workshop med MINDFUL TEGNING

Der er workshop med PAPIRBLOMSTER.

Der er workshop med MACRAME

Nyd at fordybe dig!

Læs mere om kreative WORKSHOPS her



Helt nye YOGA kurser med LASSE HAURDAL!

Kom med til yoga for MÆND

“Yin og Yang Yoga for Mænd” er designet specielt til dig, der ønsker at kombinere styrke, fleksibilitet og mental ro i én session.

Kom med til yoga mod STRESS

Find ro for tankemylder eller måske en travl og hektisk hverdag. Giv dig selv et frirum med ”Yoga mod stress”, hvor det primære fokus vil være på rolige bevægelser, bindevævsarbejde, åndedrætsteknik og afslapning.

Kom med til yoga for KVINDER i overgangsalder

Er du i overgangsalderen og på udkig efter en træningsform, der kan hjælpe dig med at finde balance, styrke og ro i denne nye fase af livet? ”Yoga for Kvinder i Overgangsalderen” er skræddersyet til at støtte din krop og dit sind gennem de forandringer, du oplever.

Kom med til yoga for helt NYBEGYNDERE

Har du lyst til at prøve yoga for første gang, men er lidt i tvivl om hvordan du skal starte? Eller måske du er i tvivl om yoga er noget for dig? Så er dette korte kursus målrettet dig. Kom med og oplev en ny verden!

Du vælger bare!

Og så den særlige **yoga for BEGINNERS**

Måske du kender nogen, som du kan glæde med info om dette kursus:

This course is tailored for English speakers, both women and men, offering a relaxed and beginner-friendly introduction to yoga – and the opportunity to connect with others.

Læs mere om Lasses kurser her