

# Yoga/Mindfulness 2020

Kom med til Yoga og Mindfulness på Kulturcenter Værestedet. Få gang i krop og sind oven på julens glæder og strabadser, allerede torsdag den 2. januar med følgende valgfrie Yoga tider:

Morgen Yoga fra	08.30 til 09.45
Eftermiddags Yoga fra	15.30 til 17.00
Aften Yoga fra	17.30 til 19.00

De efterfølgende uger vil morgen Yoga være tirsdag fra 08.30 til 09.45

Ellers onsdage med følgende muligheder:

Eftermiddags Yoga med Mindfulness tilbydes fra	15.30 til 17.00
Aften Yoga med Mindfulness fra	17.30 til 19.00
Yoga kun for mænd fra	19.30 til 20.40

Husk at alle der har lyst til at deltage over 16 år, er meget velkommen.

Jeg ser frem til at lave yoga med jer i det nye år og håber i alle må nyde både julen og Nytåret med jeres familie.



Ring gerne for tilmelding på 29847323 til Sundstrup Zoneterapi :-)

Mange varme jule og Nytårs hilsner fra Tove Frederiksen  
Yoga/Mindfulness Instruktør og Zoneterapeut

