

# Prøv yoga ved Byfesten i Låstrup



*Yoga kan laves alle steder uanset alder, forudsætning og fysisk form.*

Tirsdag aften kl. 20.00 er der yoga på programmet ved Byfesten i Låstrup. Tove Frederiksen kommer og viser, hvordan man dyrker yoga. Det kræver ikke særligt udstyr eller særlige lokaliteter. Man kan dyrke yoga alle steder, hvor man kan finde plads til at bevæge sig.

Aftenens yoga er med flow og med gode udstrækninger. Deltagerne i Engtramperløbet samme aften kan derfor med fordel gå fra løb til yoga, hvis de har lyst til at prøve den form for motion. Yoga er både en sjov og krævende idrætsform, men frem for alt er yoga med til at holde kroppen ved lige, så man kan bevare sin bevægelsesfrihed og spændstighed langt op i årene. Man bliver aldrig for gammel til at dyrke yoga, og man kan heller ikke være for ung. Dertil kommer at yoga er en meget yndefuld form for motion og kan dyrkes af alle uanset fysisk form.

Man kan sagtens ligge i græsset, men Tove anbefaler alligevel, at man medbringer en form for liggeunderlag, hvis man har et sådant.

Arrangementet er for alle aldre og størrelser. Så tag bare naboen under armen og prøv yoga som motionsform.



*Yoga er både sjovt og udfordrende, kan dyrkes alene eller sammen med andre. Prøv det tirsdag den 27. juni kl. 20.00 ved Byfesten i Låstrup*