

Yoga og Mindfulness på Kulturcenter Værestedet

Et fantastisk efterår med Yoga og Mindfulness på Kulturcenter Værestedet er nu slut.
En kæmpe tak til alle deltagere.

Så er det "Tid til Ro"

så kom og vær med på et nyt i 2018 og mærk, at blandingen af Yoga og Mindfulness giver ro i krop og sind.

Yoga og Mindfulness starter onsdag den 17. januar kl. 17.30 til 19.10
i alt 10 gange. Pris 800 kr.

Blid morgen yoga starter tirsdag den 23. januar kl. 8.30 til 9.45
i alt 10 gange. Pris 700 kr.

Som noget nyt er det muligt at købe et klippekort på 5 gange hvis der er gange man er forhindret. Prisen er 500 kr.



Man vil lære hvad Mindfulness er og mærke på egen krop, hvor rolig og nærværende man føler sig, når tankerne kommer på afstand. :-)

Samtidig får man mulighed for at deltage i en dejlig Yoga time hvor hele kroppen bliver arbejdet godt igennem.

Det kræver ingen erfaring, kun lysten til at være med og alle kan deltage. Man bliver guidet, igennem alle øvelserne og går rolig og glad hjem fra denne dag og aften :-)



**Husk Tilmelding til Mindfulness og Yoga instruktør, samt Zoneterapeut
på TLF eller SMS nr. 2984 7323
el. på Facebook under Sundstrup Zoneterapi :-)**

Mange Jule og Nytårshilsner til jer alle og på gensyn
Tove Frederiksen

Pga. af planlægning modtager jeg gerne tilmeldinger inden Jul :-)