

YOGA-EVENT

Lørdag d. 2. December

Kl. 10.00 – 13.00

Vi vil gerne invitere dig indenfor i vores hyggelige lokale på Skovvej.
Her har du mulighed for, at starte december med dybe vejrtrækninger,
klassiske yoga-stillinger, gode store stræk afsluttende med en liggende
afspænding.

Programmet bliver.....

- Kl. 10.00 velkomst - siddende/liggende åndedrætsøvelser
- klassiske yogastillinger
- let flow, hvor vi søger at få åndedræt og bevægelse til
at understøtte hinanden.
- Kl. 11.15 Pause med vand, frugt, snack og snak
- Kl. 11.45 Yoga-stræk efterfulgt af liggende afspænding
- Kl. 12.50 afrunding



Instruktører er Birgith Lauersen og Lotte Karen Graversgaard Kristensen

Der er 16 pladser og prisen er 185,- kr. Inkl. Snack - Programmet er tilrettelagt
så alle kan være med. Beløbet indsættes på 9819 – 4578665442 og skriv dit
navn og Yoga på overførslen

Medbring tæppe til afspænding.

Tilmelding til Skælskør Fysioterapi og Træning på info@bevaegdig.dk el.
58198090. Din tilmelding er registreret og gældende når vi har modtaget din
betaling.

Med venlig hilsen
Skælskør Fysioterapi & Træning
Birgith & Lotte Karen