

Prøv om Yoga er noget for dig



Instruktør: Birgit Løvschall Dietz

Korte sommerhold i Festhuset ved gadekæret.
Alle hold er på 7 undervisningsgange.

Yoga for alle: OGSÅ FOR MÆND 17¹⁵-19¹⁵

Yoga giver styrke gennem muskelkontrol og får åndedræt og bevægelse bedre koordineret og giver en større fornemmelse af kroppen som en sammenhængende helhed. Med blide øvelser arbejdes der med bækkenbund, muskelkorset, nakke, skuldre, arme, lænd, ben og balder. Resultatet vil kunne ses og mærkes. Yoga giver ro og fordybelse og fornyet energi. Til slut bruger vi Yoga Nidra, 1/2 times dybdeafspænding hver gang.

Ugedag	Startdato	Pris
torsdage kl. 09.30 - 11.30	17/5	785/*685
torsdage kl. 17.15 - 19.15	17/5	785/*685
torsdage kl. 15 - 17	17/5	785/*685

Tilmelding www.fof.dk/sydvest eller på tlf. 5852 8164

*prisen gælder for arbejdsledige, efterlønsmodtagere og pensionister bosiddende i Næstved kommune.