

Yoga i Aggersund Aktivitetshus 2021

Som vi nu vil tilbyde at lave udendørs, vi håber på høj solskin og lunt vejr, men overvej god og fornuftig påklædning. Hvis du ligesom jeg har savnet yogaen og det sociale samvær, så meld dig gerne til, det bliver efter "først til mølle-princip".

Vi starter op
Mandag den 10. maj
kl. 17.00-18.00

Instruktør: Anette Ziska

Kontingent:
6 gange 400,00 kr.



**Minimum 10 på holdet for at starte og Maximum 20 i alt på holdet –
så tag din ven, nabo, søster/bror med.**

De fysiske øvelser i yoga har særlig fokus på kroppens styrke, stabilitet, balance og mobilitet, arbejder med de svage områder i kroppen, man udspænder og strækker de forkortede muskler og giver styrke til de svage. Kroppen finder automatisk tilbage til sin naturlige tilstand. Ved at lytte til bevægelsen gennem åndedrættet bliver man opmærksom på de fysiske begrænsninger og kommer ikke til at øve vold på kroppen. Vi afslutter altid med en session med afspænding, en gave til kroppen, som giver ro i sindet.

**Holdet er for alle, uanset alder og køn, det er ligegyldig hvor smidig du er –
du gør dét din krop kan på dagen. Mød endelig op og prøv.**



Tilmelding og har du spørgsmål så giv et kald til Hanne Werner 22457520

