

# Yoga i Aggersund Aktivitetshus 2023

**Opstart : Mandag den 16. januar**

**fra kl. 16.30 til kl. 18.00**

**Ugerne 3 – 16**

**Instruktør: Anette Ziska**

**Kontingent: 12 gange 800,00 kr.**

i alt for perioden 16/1 – 17/4-23

*Eller mulighed til dig, som ikke kan være med hver mandag:*

**Kontingent: 6 gange 500,00 kr.**

gældende for perioden 16/1 – 17/4-23



**Vi holder Vinterferie i uge 8**

*Minimum 10 på holdet for at starte, - 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.**



*Har du spørgsmål så giv et kald til Hanne Werner 22457520*

