

# Forårs- og sommer-yoga

## Aggersund Aktivitetshus 2024

Hovedsagelig Udendørs i det omfang vejret tillader

**Opstart : Mandag den 15. april**

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

**Ugerne 16 – 27**

**Instruktør: Anette Ziska**

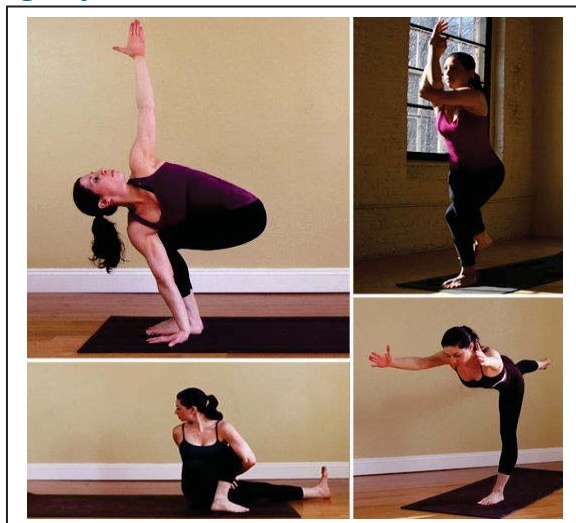
**Kontingent: 10 gange 670,00 kr.**

i alt for perioden 15/4 – 1/7-24

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

**Kontingent: 5 gange 400,00 kr.**

for perioden 15/4 – 1/7-24



**Vi holder en lille feriepause i uge 22 og 23**

*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*

