

YOGA

i Aggersund Aktivitetshus

2026



OPSTART :
MANDAG DEN 7. SEPTEMBER
KL. 16.30 – 18.00

UGERNE 37 – 50



INSTRUKTØR: ANETTE ZISKA



KONTINGENT: 12 GANGE 800,00 KR.
i alt for perioden 7/9 – 7/12-26

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



KONTINGENT: 6 GANGE 500,00 KR.
gældende for perioden 7/9 – 7/12-26



VI HOLDER VINTERFERIE
I UGE 42 OG FRI UGE 44



MINIMUM 10 PÅ HOLDET – SÅ TAG DIN VEN,
NABO, SØSTER/BROR MED.

Holdet er for alle, uanset alder og køn, det er ligegyldigt hvor
smidig du er – du gør dét din krop kan på dagen.

Mød endelig op og prøv.



GIV DIN KROP
RO, STYRKE
OG BALANCE



- 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.



Har du spørgsmål så giv et kald til Hanne Werner 22457520

