



Yoga

Nærum Skole, Multihallen

Hold YO22 Tirsdag 16:00-17:00

BørneYoga HathaYoga for børn mellem 6 og 9 år

Påklædning, tøj der ikke strammer og bare tæer.

Efter flere opfordringer tilbyder SNIK nu Børne yoga.

Hatha Yoga og akrobat Yoga.

Vi laver øvelser inspireret af vilde dyr og træer, vi står på et ben, på hovedet og laver øvelser med hinanden.

Vi ligger også stille i Yoga søvn.

Velkommen til en time med sjov, hygge og koncentration

"Fysisk aktivitet forbedrer kognition i forhold til problemløsning, logisk tænkning, rumopfattelse, sproglige færdigheder, arbejdshukommelse, selvopfattelse og opmærksomhed."

Bemærk:

Holdet starter 6. september 2016 og slutter 20. december 2016.

Hold YO23 Tirsdag 17:00-18:00

BørneYoga HathaYoga for børn mellem 10 og 14 år.

Påklædning, tøj der ikke strammer og bare tæer.

Efter flere opfordringer tilbyder SNIK nu Børne yoga.

Hatha Yoga og akrobat Yoga.

Vi laver øvelser inspireret af vilde dyr og træer, vi står på et ben, på hovedet og laver øvelser med hinanden.

Vi ligger også stille i Yoga søvn.

Velkommen til en time med sjov, hygge og koncentration

"Fysisk aktivitet forbedrer kognition i forhold til problemløsning, logisk tænkning, rumopfattelse, sproglige færdigheder, arbejdshukommelse, selvopfattelse og opmærksomhed."

Bemærk:

Holdet starter 6. september 2016 og slutter 20. december 2016.

Rundforbihallen, Spejlsalen

Hold YO54 Mandag 14:00-15:30

Hensynstagende Hatha Yoga

Klassisk Hatha Yoga, indeholdende åndedrætsøvelser, yogastillinger og afspænding.

Dette hold er for dig der har brug for individuelt hensyn.

Undervisning foretaget af yogalærer med fysioterapeut baggrund.

Medbring behageligt tøj, vand og evt tæppe til afspænding. Husk egen yogamåtte.

Holdet starter 5. september 2016 og slutter 29. maj 2017.

Hold YO12 Onsdag 09:30-11:00

Yoga er for alle. Om du hører til den ældre generation, om du er idrætsudøver med fokus på det fysiske, måske er du den stressede arbejdsivrige og søger noget indre ro – Yoga giver dig smidighed, udholdenhed og indre ro – noget de fleste af os stræber efter.

Husk at medbringe egen yogamåtte.

Holdet starter 7. september 2016 og slutter 26. april 2017.

Hold YO53 Torsdag 19:30-21:00

Yoga begynder og øvede

Vi laver klassisk Sivananda Hatha yoga og afspænding.

I de sidste år har yoga vundet indpas i Danmark

Vi lever i en tid hvor der er meget tempo på.

Vi har travlt med at opleve og gøre og nå og ved ikke altid hvordan vi kan finde tilbage til roen i os selv.

Medbring behageligt tøj, vand og evt tæppe til afspænding. Husk egen yogamåtte.

Holdet starter 1. september 2016 og slutter 25. maj 2017.

Tilmelding under fanen HOLDTILMELDING