

Sommer yoga for alle

SNIK Gymnastik tilbyder Yoga i juni og august på Rundforbi Stadion.

Trænger du til at blive udfordret fysisk og mentalt, er dette sommer Yogahold noget for dig. Vi får tonet kroppen og slappet af i sindet. Vi udfordrer yogastillinger, øver smidighed, laver åndedrætsøvelser og slutter af med udstrækning og afspænding.

Holdet kører i juni og august måned, - vi holder juli måned undervisnings fri. Vi starter mandag den 3. juni og sidste gang er den 26. august – i alt 8 gange. Hvis vejret er godt, er vi udenfor.



Instruktør Dorte Jensen er uddannet fysioterapeut og yoga instruktør og har mange års erfaring med undervisning. Hun brænder for den hele oplevelse i bevægelse, kroppens udvikling og ro i sindet ved hjælp af Yoga'ens koncentration og fordybelse

Du kan tilmelde dig på www.snikgym.dk, opret en profil – hvis du ikke har en allerede – og så kan du tilmelde dig holdet. Vi glæder os til at se dig.

www.snikgym.dk