

## YOGA SÆSON uge 42 – uge 51 – 2021 – Lupinvej 5 Hobro



Lukkede hold, således du er sikret en plads hver gang. Antal deltagere 13 pers. Er holdet ikke fyldt er det muligt at tilkøbe enkelte gange.

**Mandag morgen hold kl. 8.30 – 9.45** samt et **onsdags aftenhold kl. 18.15 – 19.30** – 10 gange kr. 575 eller kr. 75 pr. gang hvis der er plads. (Uge 42 er indregnet som gratis). (Jeg har stadig et stort åbent hold i **Helsesport onsdag kl. 16.30 -17.30**).

### **Mindfull yoga – smidiggør krop og sind**

#### **Timen indeholder:**

- Mindfulness – kom til stede
- Soulfitness/chanting – bevægelse for krop/sind
- Hatha/Yin Yoga
- Meditation/afspænding

Der er ikke mulighed for badning. Omklædning i lettere grad.

#### **Tilkørsel/parkering:**

Stort skilt ude ved vejen med Lupinvej 5.

Kør venstre om bygningen – skilt fremme på væggen m/Cabine Scooter.

Parker for enden af bygning (der er begrænset antal pladser henne ved indgangen).

Det er Cabine Scooters lokaler jeg har til huse – indgang via glasfacaden og ta´ trappen op til 1 sal og gennem det store åbne lokale til indgangen.

**Tilmelding via mail til:** [JKM@Tanke-feltet.dk](mailto:JKM@Tanke-feltet.dk) eller sms 6178 5744.

Du tilmelde dig her på forsiden/nederst: [www.tanke-feltet.dk](http://www.tanke-feltet.dk)