

Lukket Yoga forløb på små hold i Valsgård

Mandag d. 25. aug. - d. 6. okt. kl. 8.30 - 9.45

Onsdag d. 27. aug. - d. 8. okt. kl. 16.30 - 17.45

& kl. 19.00 - 20.15

YOGA META MIND

I timen lægges der vægt på at arbejde med kroppen og sindet samt forstå, hvad der ligger bag evt. spændinger/smerter/ubehag.

At bringe dig i en mindfull tilstand, hvor du lærer din krop og dens grænser at kende. Timen krydres med bla. guidede meditationer samt egen bindevævs-massage.

Sted: Industriparken 7,
Valsgård, 9500 Hobro.

Pris: 7 x kr. 595.

Tilmelding: jkm@tankefeltet.dk eller sms 6178 5744

