

Lukket Mindful Yoga forløb

Mandag d. 5. jan. - d. 23. marts kl. 8.30 - 9.45

Onsdag d. 7. jan. - d. 25. marts kl. 16.45 - 18.00

& 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 mm.

Sted: Adelgade 40 B, 9500 Hobro.

Pris: 11 x kr. 950 (efter nytår + moms > end 29 år).

Tilmelding: jkm@tanke-feltet.dk
eller sms 6178 5744

