

# Lukket Mindful Yoga forløb

**Mandag d. 13. april - 15. juni kl. 8.30 - 9.45**

**Onsdag d. 8. april 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: 9 x kr. 945 inkl. moms (Uder 29 å minus moms).

Tilmelding: [jkm@tanke-feltet.dk](mailto:jkm@tanke-feltet.dk)  
eller sms 6178 5744

