

Fars dags Workshop



Tanke-feltet

KROP • SIND • SJÆL
I BALANCE



Find din balance

3 timers workshop for far eller rigtige mænd

Vi træner:

- at trække vejret rigtigt og genopret kontakten til kroppen
- styrken og balancen m. yoga øvelser til eget brug
- ro i tankerne via mindfulness

Dato/Tid: Fredag d. 5 juni k 09.00 – 12.00 – Adelgade 40 B Hobro

Pris: kr. 400 inkl. forfriskning & pause undervejs

– Alle kan deltage – blot skal du selv kunne komme op fra gulvet !

Tilmelding Senest d. 1. juni til:

Yoga instruktør: Jette K. Mortensen

jkm@tanke-feltet.dk eller sms 6178 5744

Til far og manden, der fortjener et langt og godt liv