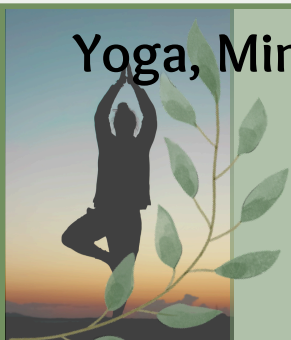


# Yoga, Mindfulness, Vandring & 1 dags retreat i juni/juli



## Drop-in Outdoor & Indoor v. Tanke-feltet



**Se mødested uf for hver dato !!**

I tilfælde af dårligt vejr er vi i Lighthouse - Adelgade 40B, Hobro.  
Indgang fra Vestergade. **Pris:** Yoga kontant kr. 100. Mindfulness walking & Yoga kr. 150. Bålhygge mm. kr. 200 kontant.

**Medbring:** vand, solhat, yogamåtte, evt. tæppe, varm trøje og trave sko. **Tilmelding: SMS 6178 5744**

- Mandag d. 29/6 kl. 8.30 - 9.45 - Mindful Yoga - Lighthouse
- Mandag d. 29/6 kl. 10.00 - 12.00 - Vandring, Yoga- Fra Lighthouse
- Onsdag d. 1/7 kl. 16.45 - 18.00 - Mindful Yoga - Sildehagen
- Onsdag d. 1/7 kl. 19.00 - 20.15 - Mindful Yoga - Sildehagen

**Søndag d. 5/7 kl. 10.30 - 12.00 - Yoga - Bramslev Bakker**

**\*\*\* Uge 28: D. 7/7 + d. 8/7 + d. 10/7 - kl. 09.30- 16.30 \*\*\***

**1- 2 dags retreat Mols Bjerger - Vandring, Yoga & Mindfulness**  
**Se info hjemmeside/aktiviteter**

- 
- Mandag d. 13. + 20. + 27. juli kl. 8.30 - 9.45  
Mindfull Yoga - Lighthouse

- 
- Mandag d. 13. + 20. + 27. juli kl. 10.30 - 12.30  
Mindfull Walking, Yoga & Meditation  
Fra Thorsgård efterskole - v. P-plads nr. 2

-----

**Onsdag d. 15. + 22. + 19. juli kl. 19.00 - 21.00**  
**Mindfulness, Yoga, Bålhygge, Sang, Tromme & lydrejse mm**  
**Thorsgård Efterskole - mødes v. P-plads nr. 2**