

Nybegynner Kurs

Vinyasa yoga

- Høst semester 2023
- 4 ganger over 2 uker
- Instruktør: Lena Kralicek



Går du rundt med drømmen om å komme i gang med vinyasa yoga, men ikke helt vet hvordan komme i gang?

Vi starter nå en gruppe for deg som føler deg helt ny i vinyasa yoga og ønsker trygge omgivelser for å komme i gang. Over 4 kurskvelder går vi i gjennom de helt grunnleggende tingene innen yoga hvor Lena veileder deg ut i fra der du er.

Vinyasa yoga er oppløftende og forholdvis fysisk yogaform. Der du i flytende bevegelser går fra den ene stillingen til den neste, men med fokus på tilstedeværelse. Dette er trening som gir fleksibilitet, styrke, balanse og ro.

Timen avsluttes med en god avspenningsde og du kan forvente å føle deg mer balansert og styrket når du går ut av timen.



Tidsplan:

Mandag	21/8	kl 19.00-20.15
Torsdag	24/8	kl 19.00-20.15
Mandag	28/8	kl 19.00-20.15
Torsdag	31/8	kl 19.00-20.15

Gjennomføring

I en gruppe a inntil 16 personer, varighet per gang 75 minutter.

House Of Mindful Movement AS, Nordlandsveien 43, 8626 Mo.

Du kan låne yogamatte hos oss, eller ta med din egen. Vi har blokker, belter, pledd og puter. Ta gjerne med en egen håndduk.

Instruktør

Lena har undervist tusen vis av timer og elsker å spre alle fordelene yoga kan ha for både kropp og sinn.

Velkommen til en myk, trygg og start innen yoga.
Lena gleder seg til være med deg på reisen :)

Pris:

Kr 950,-

Undervisning er fritatt mva.

Påmeldingen er endelig ved innbetalt kursavgift.

Vennlig hilsen

House Of Mindful Movement

