

3 fredage med "Yoga under åben himmel" i sommerferien v. Kristine Mikkelsen



Datoer: fredage d. 4. juli, 1. august og 8. august kl. 15-16.30.

115 kr. pr. gang. Medbring din egen yogamåtte. Vi mødes i **Doktorarken**.

Vi mødes og laver yoga i det fri. Oplagt er det her at starte med at hilse på solen (solhilsen). Resten af tiden vil vi lave fordybende yoga i et roligt tempo, vekslende mellem stræk, opspænding og afslappelse. Vi vil lave både liggende, stående og siddende stillinger, og vi vil nyde den frihed, der er forbundet med yoga i det fri!

Du vil blive guidet grundigt hele vejen både ind og ud af stillingerne. Hvis du går eller tidligere har gået til yoga hos mig, vil det ikke nødvendigvis adskille sig så meget, fra det du har prøvet der, men der vil være den forskel, at vi er udenfor!

Forudsætninger: Det kræver ikke noget forhåndskendskab til yoga at deltage. Undervisningen er tilrettelagt, så alle kan være med. Du må gerne tage din ven eller veninde med.

Tilmelding: Sms 22 54 76 15 eller mail: kristinemikkelsen@hotmail.com ...Oplys navn, mail og telefonnummer.

Antal deltagere: Min. 10 deltagere.

Mødested: Yogaen foregår i Doktorparken på den store plæne, der vender ud mod Parkboulevarden (se billederne nedenfor). Der fører en lille sti ned til en stor plæne fra Parkboulevarden. Vi mødes der kl. 15. Ring 22 54 76 15, hvis du ikke kan finde det?

Aflysning: Yogaen gennemføres ved minimum 20 grader i vejret. Klæd dig på efter vejrudsigten. Du hører fra mig senest inden kl. 7 om morgenen på dagen, på mail eller sms, hvis vi må aflyse pga. vejret.

Medbring: Egen yogamåtte og evt. tæppe og pude/øjenpude og evt. vandflaske.

Pris: 115,- kr. pr. gang. Hvis man deltager alle 3 gange, kan man betale samlet 300 kr.

Betaling: Du modtager en mail inden med betalingsinfo. Hvis holdet ikke bliver fyldt op med minimum 10 deltagere, får du besked 2 dage før. (PS: Vent med betaling indtil vi kender vejrudsigten for dagen, og vi ved at vi kan gennemføre).

Parkering: fx ved Doktorparken.

