

onsdage kl. 19.30-21.15

(Se næste dato på hjemmeside / Kursus- og Workshop-plan)

INTRODUKTIONSKURSUS

Ashtanga yoga

Kurset henvender sig til begyndere, - såvel kvinder som mænd i alle aldre. Du får en stille og rolig gennemgang af begreberne i Ashtanga yoga; undervisning i Solhilsen A og udvalgte yoga-stillinger (herunder modifikationer); præsentation af filosofien bag yoga; praktisk information om Værkstedet og hvordan du skal forholde dig, hvis du ønsker at fortsætte. Du vil få udleveret diverse kursusmateriale.

ASHTANGA YOGA er en dynamisk og forholdsvis udfordrende yogaform, som giver et stort udbytte både fysisk og mentalt. Indlæring foregår gradvis og struktureret, og der vises hensyn til eventuelle individuelle udfordringer.

Efter kurset kan du fortsætte på Begynderhold man. kl. 16.30-17.45 og/eller ons. kl. 18.00-19.15. Efter ca. 10 gange regelmæssig træning er du klar til Fortsætterhold. Du kan også vælge at træne på Begynderhold i længere tid.

Pris: kr. 100,- , hvilket beløb fratrækkes dit første kontingent / gratis for medlemmer der allerede træner en anden yoga-form på Værkstedet. Tilmelding og yderligere information: telefon, mail, hjemmeside eller på Værkstedet.

www.yogaogmassage.dk

Yoga og massage VÆRKSTEDET FOR KROP OG SIND
Brovej 17E Viborg tlf. 24631810 info@yogaogmassage.dk