

# LørdagsYoga

**5/9 kl. 9.00-10.30**

Træningen byder på en blanding af funktionelle og dynamiske øvelser, åndedræts-øvelser og Yoga Nidra (dybdeafspænding).

For alle medlemmer. Tilmelding ikke nødvendig - bare mød op. Brug evt. "gang-til-gode" ellers kr. 105 som betales ved fremmøde.



**[www.yogaogmassage.dk](http://www.yogaogmassage.dk)**

VÆRKSTEDET FOR KROP OG SIND Brovej 17E Viborg  
tlf. 24631810 [info@yogaogmassage.dk](mailto:info@yogaogmassage.dk) FB: Yoga-værkstedet VIBORG