

## YIN YOGA og MINDFULNESS – efteråret 2018

- Oplever du, at kroppen ikke er så fleksibel, som den har været?
- Oplever du måske stivhed eller ømhed i led og muskler?
- Eller er der alt for mange tanker?



Uanset om det er kroppen eller sindet, som trænger til lidt kærlig omsorg og pleje, kan Yin Yoga og Mindfulness hjælpe dig til øget smidighed, fysisk velvære og indre ro.

I efteråret 2018 er der følgende åbne hold:

Mandag 19.00-20.30, Holistisk Kulturhus, 3/9-10/12. Pris: kr. 1.960,- for 14 gange

Tirsdag 17.00-18.30, Designmejeriet, Alhøjvej 2, 8660 Skanderborg. Pris 1.120,- for 8 gange

Fredag 15.30-17.00, Holistisk Kulturhus, 7/9-14/12. Pris: kr. 1.820,- for 13 gange

Du behøver ikke have kendskab til hverken yoga eller mindfulness. Jeg kører med mindre hold, hvor der er mulighed for individuel sparring og vejledning.

Medbring pude og en lun trøje.

Betaling enten kontant, via MobilePay nr. 35661 eller bankoverførsel:  
0400 – 1080303484.

Tilmelding til Kristine Poulsen på [mail@kristinepoulsen.dk](mailto:mail@kristinepoulsen.dk), sms eller telefon på 29 92 20 92 – og tøv ikke med at kontakte mig, hvis du har spørgsmål.

Du kan læse mere om Yin Yoga og Mindfulness på hjemmesiden [www.yin-yoga.dk](http://www.yin-yoga.dk)

Mange hilsner  
Kristine