

YIN YOGA og MINDFULNESS – januar – april 2019

Antroposofisk Kulturhus, Rosenvangs Allé 251, 8270 Højbjerg

- Oplever du, at kroppen ikke er så fleksibel, som den har været?
- Oplever du måske stivhed eller ømhed i led og muskler?
- Er det svært at finde ro i en travl hverdag?
- 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 foråret 2019 er der følgende åbne hold i Antroposofisk Kulturhus, Rosenvangs Allé 251, 8270 Højbjerg

Mandag 19.00-20.30, 7/1-8/4. Pris: kr. 1.820,- for 13 gange

Fredag 15.30-17.00, 11/1-12/4. 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 måtte, 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: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

Mange hilsner
Kristine