

VELKOMMEN til et 8 ugers Yogaforløb KUN for mandfolk

Torsdag d. 27. okt. starter holdet **Yoga og Styrke KUN for Mænd** v/underviser Hanne Holm Bach.

Det foregår i gymnastiksalen på Nordre Skole kl. 19.30 – 20.45 fra uge 43 til og med uge 50.

Og JA, det er Yoga og Styrke – **KUN** for mandfolk 🧘 😊. Holdet kan fortsætte i 2023 ved god tilmelding.

Pris for alle 8 uger er 560.-. Tilmelding per mail til hanneholmbach1@gmail.com og betaling til Krop og Kultur ved overførsel til konto 7831-0001665018. Oplys dit navn og hold.

Holdet er for dig, som gerne vil arbejde med at styrke kroppen, SNUSE til yoga sammen med andre mandfolk og over tid MÆRKE EFFEKTEN, når du efterhånden blive mere og mere smidig (UDEN at du skal slå krøller på dig selv 😊) eller sidde i lotus-stilling i flere timer 🧘). Alder: ca. 40+ og opefter 😊.

Vi laver både Yang og Yin Yoga samt styrketræning og krydrer med vejrtrækningsøvelser og afspænding.

En stærk og smidig krop er guld værd. I hverdagen nu og her, men en stærk og smidig fysik er måske endnu mere vigtig på lang sigt, så du kan fortsætte med at lave de ting du holder af: svinge golfkøllen, cykle, spille bold og lege med børn og børnebørn, "holde af og om" din livspartner, rejse og tilføj selv....

Yoga er et godt supplement til din cykelsport, dit løb, styrketræning, havearbejde eller hvad du ellers foretager dig i hverdagen.

Medbring gerne din egen træningsmåtte og et dejligt varmt tæppe til afspænding. Har du ikke selv en måtte, så kan du sagtens bruge foreningens, som er til rådighed i salen. Lunt tøj og lange træningsbukser er en fordel.

Har du spørgsmål vedr. holdet er du velkommen til at kontakte mig på 21293480.