

Tilmelding og yderligere info

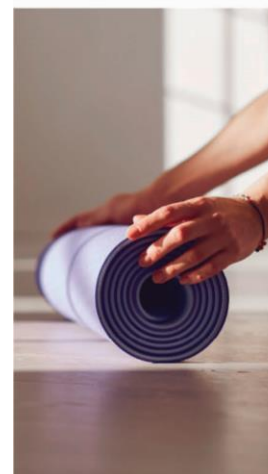
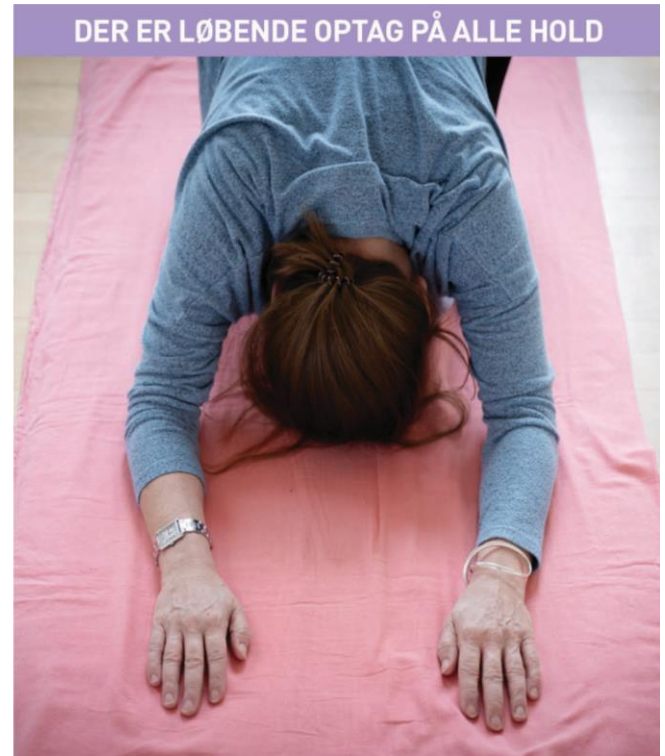
FOF København

tlf. 45 96 01 00

Kom videre efter stress med yoga

Små hold · Forår 2024

Sundhedshus Nørrebro



**F@F
KØBEN
HAVN**

Tilmelding og
yderligere info

tlf. 45 96 01 00

**F@F
KØBEN
HAVN**

I samarbejde med
Sundhedshus Nørrebro

Specialhold

FOF København tilbyder undervisning i yoga til dig, der har deltaget i et forløb i Center for Mental Sundhed – Sundhedshus Nørrebro, eller til dig der kan have glæde og gavn af samme undervisning.

- max 8 deltagere
- fast ugedag med fast underviser
- løbende optag på holdet
- mulighed for forlængelse af holdet

Genopbyggende yoga

Undervisningen er til dig, der ønsker at lave yoga for at fastholde eller genopnå ro og balance i krop og sind. Forvent ikke en masse kreative, akrobatiske stillinger, men snarere en dyb og vedvarende effekt på krop og sind gennem blide og rolige åndedrætsøvelser og yogastillinger, hvor vejtrækningen og nervesystemet vil være i centrum.

Tidligere yogadeltagere udtaler, at de sover bedre, føler sig mere rolige, får mere overskud og energi i hverdagen og en bedre kontakt til deres egen krop. Kendskab til yoga er ikke nødvendigt for at deltage.

Holdoversigt

Hold 238440

Tirsdag 16.30-18.00 · Start 16. januar
22 gange kr. 1805 · PEAS-pris kr. 1364
Sundhedshus Nørrebro, 2. sal Holdsal 10
Ved yogalærer Pernille Kongstad Bach

Hold 238441

Tirsdag 18.00-19.30 · Start 16. januar
22 gange kr. 1805 · PEAS-pris kr. 1364
Sundhedshus Nørrebro, 2. sal Holdsal 10
Ved yogalærer Pernille Kongstad Bach

Hold 238442

Fredag 15.00-16.30 · Start 5. januar
22 gange kr. 1805 · PEAS-pris kr. 1364
Sundhedshus Nørrebro, 2. sal Holdsal 10
Ved yogalærer Yasmin Rajput

Hold 238443

Onsdag 16.30-18.00 · Start 3. januar
22 gange kr. 1805 · PEAS-pris kr. 1364
Sundhedshus Nørrebro, 2. sal Holdsal 10
Ved yogalærer Helene Mondrup Thorsen

Hold 238444

Torsdag 16.30-18.00 · Start 25. januar
20 gange kr. 1640 · PEAS-pris kr. 1240
Sundhedshus Nørrebro, 2. sal Holdsal 10
Ved yogalærer Mia Skjoldager

Undervisningssted

Sundhedshus Nørrebro, Mimergade 41, 2200
København N - 2. sal Holdsal 10

PEAS-prisen er den nedsatte pris for pensionister, efterlønsmodtagere, arbejdsledige og SU-modtagere bosiddende i Københavns Kommune.

Tilmelding og yderligere information

FOF København, tlf. 45 96 01 00