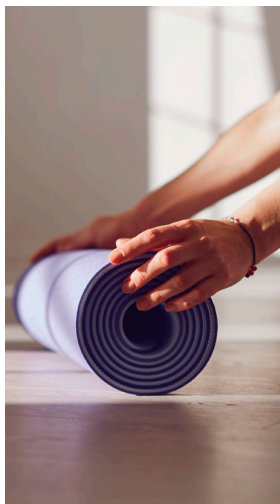


Tilmelding og yderligere info
FOF København
tlf. 45 96 01 00

Kom videre efter stress med yoga

Små hold · Efterår 2022
Sundhedshus Nørrebro



FOF
**KØBEN
HAVN**

FOF
**KØBEN
HAVN**

I samarbejde med
Sundhedshus Nørrebro

Specialhold

FOF 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.



OBS

**Løbende optag
på holdene**

Holdoversigt

Hold 228465

Tirsdag 16.30-18.00 · Start 23. august
15 gange kr. 1185 · PEAS pris kr. 885
Sundhedshus Nørrebro, 2. sal lokale 2.04
Ved yogalærer Pernille Kongstad Bach

Hold 228466

Tirsdag 18.15-19.45 · Start 23. august
15 gange kr. 1185 · PEAS pris kr. 885
Sundhedshus Nørrebro, 2. sal lokale 2.04
Ved yogalærer Pernille Kongstad Bach

Hold 228467

Fredag 15.00-16.30 · Start 2. september
14 gange kr. 1105 · PEAS pris kr. 825
Sundhedshus Nørrebro, 2. sal lokale 2.04
Ved yogalærer Yasmin Rajput

Praktisk information

Undervisere

Uddannede yogalærere.

Undervisningssted

Sundhedshus Nørrebro, Mimersgade 41,
2200 København N - lokale 2.04 på 2. sal.

Pris

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

Tilmelding og yderligere information

Elizabeth Ulrich Brydesen, 45 96 01 25
FOF København, tlf. 45 96 01 00