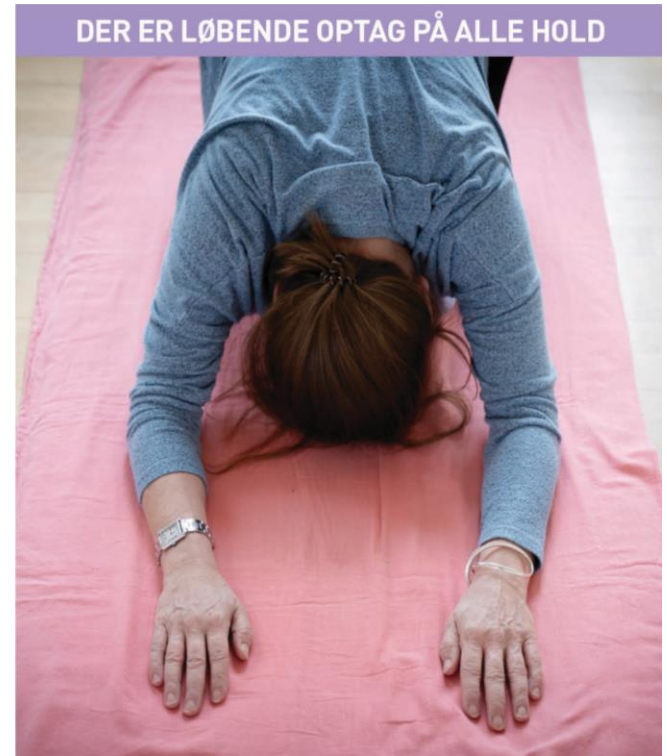


Tilmelding og yderligere info
FOF København og Nordsjælland
tlf. 45 96 01 00

Kom videre efter stress med yoga

Små hold · Forår 2025
Sundhedshus Nørrebro



Tilmelding og yderligere info
tlf. 45 96 01 00

FOF KØBENHAVN
NORDSJÆLLAND

I samarbejde med
Sundhedshus Nørrebro

FOF KØBENHAVN
NORDSJÆLLAND

Specialhold

FOF København og Nordsjælland 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 vejrtrækningen 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 25190056

Tirsdag 16.30-18.00 · Start 7. januar
23 gange kr. 1955 · PEAS-pris kr. 1495
Sundhedshus Nørrebro, 1. sal, holdsal 9
Ved fysioterapeut og yogalærer Camilla Kølbæk

Hold 25190057

Tirsdag 18.10-19.40 · Start 7. januar
23 gange kr. 1955 · PEAS-pris kr. 1495
Sundhedshus Nørrebro, 1. sal, holdsal 9
Ved fysioterapeut og yogalærer Camilla Kølbæk

Hold 25190058

Onsdag 16.30-18.00 · Start 8. januar
21 gange kr. 1785 · PEAS-pris kr. 1365
Sundhedshus Nørrebro, 1. sal, holdsal 9
Ved yogalærer Helene Mondrup Thorsen

Hold 25190059

Torsdag 16.30-18.00 · Start 23. januar
14 gange kr. 1190 · PEAS-pris kr. 910
Sundhedshus Nørrebro, 1. sal, holdsal 9
Ved yogalærer Mia Skjoldager

Hold 25190060

Fredag 15.00-16.30 · Start 10. januar
20 gange kr. 1700 · PEAS-pris kr. 1300
Sundhedshus Nørrebro, 1. sal, holdsal 9
Ved yogalærer Yasmin Rajput

Undervisningssted

Sundhedshus Nørrebro, Mimersgade 41, 2200
København N - 1. sal Holdsal 9

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

Tilmelding og yderligere information

FOF København og Nordsjælland, tlf. 45 96 01 00