

Forkæl dig selv med yoga!



Yoga er populært - forkæl dig selv og vær med!

Yoga er sagen! Og det er ikke noget nyt, men den gode nyhed er, at vi alle bliver mere og mere optaget af motionsformer, som har bevist deres værd gennem mange år; **Yoga er netop en bevægelsesform, som tager hele kroppen med** så at sige.

I nutidens travle hverdag, har yoga mere end nogensinde noget at tilbyde det moderne menneske. Det er en trænings- og bevægelsesform, som giver **styrke og smidighed**, og ikke mindst **nærvær og ro til dig selv** og dit liv.

Yoga har været et tilbud i aftenskolen i rigtig mange år, og mange engagerede yogaundervisere er klar med masser af yogakurser og nye yogaformer. Vælg din form og kom med!

Se ALLE kurser med YOGA her



Rekord mange yogatilbud!

FOF Vendsyssel præsenterer det største udbud nogensinde med **masser af yogakurser fordelt på 12 yogaformer, plus striben af Drop in Yoga** og de **særlige tilbud med yoga for mænd, yoga for kræftramte og yoga for osteoporoseramte.**

Hele **11 yogaundervisere står bag de mange tilbud!** Her er de mange byer, hvor kurser og workshops fås: Bindslev, Brønderslev, Dronninglund, Fjerritslev, Hjørring, Hune, Pandrup, Sindal og Strandby. Det betyder, at mange har det privilegium, at man kan gå til yoga, der hvor man bor. **Mangler du yoga i din by?** FOF Vendsyssel opretter gerne nye yogatilbud efter behov!

Se ALLE kurser med YOGA her



Vælg din YOGA form hos FOF Vendsyssel!

- Yoga
- Yoga Specialhold
- Yoga for mænd
- MediYoga
- Restorativ yoga
- Yin Yang Flow Yoga
- Yogalates
- Mindful Yoga
- Yin Yoga
- Blid Hatha Yoga
- Dynamisk Hatha Yoga
- Mindful Hatha Yoga
- Mindfulness med Yoga, Chi Gong og Tai Chi

- Yoga for kræftramte
- Yoga for osteoporoseramte

Se ALLE kurser med YOGA her



Det gør Yoga for dig!

Yogakurserne i FOF Vendsyssel bygger på traditionelle yoga stilarter, som hver har deres særkende, men alle er enige om, at **med yoga kommer kroppen i balance, øvelserne genopbygger, og de giver større velvære og livsglæde**. Det gør, at vi nemmere kan klare hverdagens mange udfordringer.

Det handler om at skabe balance i livet og dermed større overskud. **Du får ro! Du får en pause til dig selv, og du kommer ned i kroppen.** Ro er i høj kurs, og derfor er kurserne i yoga og mindfulness så populære. Mange har travlt med både job og fritid, og endnu flere har brug for at få ro for tankemylder. På kurserne lærer du at være til stede!

Se ALLE kurser med YOGA her



Yoga er for ALLE!

Yoga kan dyrkes af alle mennesker **uanset alder og køn**, og det er ligegyldigt hvor smidig man er - man skal ikke kunne nå sine tæer :-)

Vælg den yogaform, som passer til dit behov og **vær med på din måde**.

Se alt om alle yogaformer, de mange kurser og de mange undervisere hos FOF Vendsyssel.

Velkommen på holdet!

Se ALLE kurser med YOGA her