

YOGA til dit efterår



Der er stadig masser af den gode YOGA til dig!

Du kan få **Drop in YOGA med Anne-Mette** hver torsdag kl. 18.30 i november.
ingen binding - bare snup, når du kan!

Du kan få et helt nyt kort forløb i **Hune med Christina** på 5 gange med YOGA om mandagen kl.19.

Du kan få et kort forløb med 5 gange **YOGA for MÆND med Søren** i Hjørring på torsdage kl. 13.

Du kan også hoppe ind på et af de mange hold, som er i gang hver uge i Strandby, Bindlev, Sindal, Hjørring, Brønderslev, Dronninglund, Fjerritslev og Pandrup. Du betaler selvfølgelig kun for de gange, som er tilbage!

Se ALT YOGA eller kig videre i mailen :-)

Se alle YOGA kurser her



Drop in YIN YOGA

Fleksibelt og enkelt: Du tilmelder dig fra gang til gang, så det er nemt at passe ind i din hverdag. Drop in Yin Yoga med Anne-Mette er en rolig meditativ yoga, hvor du kan udvikle din krop og samtidigt nedsætte dit stressniveau.

Yin Yoga tilpasses din krop og ikke omvendt - også hvis du har skavanker.

Alle kan være med! Yin Yoga handler ikke om, hvordan det ser ud, men mere om hvordan det føles.

Se striben af tilbud med Drop in YIN YOGA



Giv dig selv et ugentligt pusterum med Christina!

Kom med i Hune og få dette 5-ugers yogahold med rum til fordybelse.

- Kropsbevidsthed gennem kropslig opmærksomhed og akupressur
- Kundalini-yoga, der vækker din energi og styrker nervesystemet
- Yin yoga, som smidiggør og afspænder bindevævet
- Dyb guidet afspænding og meditation, der giver ro helt ind i kernen

Få YOGA i Hune lige her



Få 5 gange YOGA for mænd med Søren!

For dig der ønsker mere smidighed, bedre balance og øget bevægelighed i dine led.

Et hold hvor der er god tid og plads til individuelle hensyn

Med inspiration fra både Ashtanga- og Yin Yoga, laver vi øvelser der smidiggør kroppens muskler, træner balancen og øger bevægeligheden i dine led. Hver gang slutter vi af med en afspænding.

[Se mere om kursus og underviser her](#)