

Inkl. frokost



Yogadag 2026

Lørdag

10.01.26

kl. 10.00-14.15

3 forskellige moduler

Dygtige og kompetente undervisere

Frokost og hygge

Pris
295,-



Aftenskolen



Sydøstjylland, Ane Staunings Vej 21B, 8700 Horsens

☎ 76258988 / ✉ soj@fof.dk

**HUSK at
vælge 1 hold
under
hvert modul**



Modul 1 fra kl. 10.00 - 11.00

1a Ansigtsyoga

1b Hatha Vinyasa flow

1c Yoga Dance

1d Mindful Yoga



Modul 2 fra kl. 11.30 - 12.30

2a Aerial Yoga

2b Stole Yoga

2c Hatha Yoga, krop, sind, åndedræt

2d Iyengar Yoga, begyndere og let øvede

FROKOST (Salat og vand inkl. i prisen)

Modul 3 fra kl. 13.15 - 14.15

3a Restorativ yoga - Dorte Vinjeborg Holm

3b Yoga afspænding og dyb hvile - Jens Friis-Pedersen

3c Yoga for alle - Mary Pedersen

3d Restorativ Yoga - Karen Lauritzen



FOF Aftenskolen



Sydøstjylland, Ane Staunings Vej 21B, 8700 Horsens

☎ 76258988 / ✉ soj@fof.dk