



Inkl.  
frokost

# Yogadag 2026

Lørdag

15.08.26

Kl. 10.00-14.15

3 forskellige moduler  
Dygtige og kompetente undervisere  
Frokost og hygge

Pris  
315 kr.



Tilmeld dig på  
vores  
hjemmeside

FOF Sydøstjylland  
Ane Stauningsvej 21B  
8700 Horsens

Tlf. 76 25 89 88  
Man og ons: 10-13  
Tors: 13-15



## Modul 1 fra kl. 10.00-11.00

1a Ansigtsyoga

1b Aerial Yoga

1c Hatha Yoga (bindevæv og smidighed)

1d Somayog

## Modul 2 fra kl. 11.30-12.30

2a Power Yoga

2b Aerial yin yoga

2c Hatha Yoga (mindful)

2d Medi Yoga (vagusnerven)

## Frokost (Inkluderet i prisen)

## Modul 3 fra kl. 13.15-14.15

3a Yoga i hvile

3b Dance Yoga

3c Restorativ Yoga

3d Medi Yoga (hormoner)

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



Tilmeld dig på  
vores  
hjemmeside

FOF Sydøstjylland  
Ane Stauningsvej 21B  
8700 Horsens

Tlf. 76 25 89 88  
Man og ons: 10-13  
Tors: 13-15