FOF
Aftenskolen



Inkl.
frokost

Yogadag 2027

Lørdag
09.01.26
Kl.10.00-14.15

3 forskellige moduler
Dygtige og kompetente undervisere
Frokost og hygge

Pris
330 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

FOF
Aftenskolen



Modul 1 fra kl. 10.00-11.00

1a Dance Yoga v/ Julia Kunkel
1b Blid Yoga v/ Anne Evermann
1c Flow Yoga v/ Trine Mahnkopf

Modul 2 fra kl. 11.30-12.30

2a Blid Aerial Yoga v/ Anne Evermann
2b Yoga for alle - krop, sind og åndedræt v/ Dorthe Vinjeborg Holm
2c Hatha Yoga v/ Trine Mahnkopf

Frokost (Inkluderet i prisen)

Modul 3 fra kl. 13.15-14.15

3a Restorativ Yoga - ro og balance v/Dorthe Vinjeborg Holm
3b Hatha Yoga for letøvede v/Helle Lillelund Jeppesen
3c Yin Yoga v/Karen Pedersen

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