

Yoga

Yoga er for dig, der ønsker kropsbevidsthed, større fleksibilitet samt mere velvære i din hverdag.

Målet med timen er, at strække og styrke kroppen, samt at løsne spændinger. Der tages udgangspunkt i Hatha Yoga, som er en blid og rolig form for yoga. Timen afsluttes med afspænding, så du kan gå fra timen med indre ro og et sind i balance.

//Rikke