



Hatha Yoga

Oplev **klassisk Hatha Yoga** med fokus på åndedræt, bevægelse og indre ro – uanset om du er **nybegynder eller øvet**.

Skal du, din kollega eller ven prøve kræfter med Hatha Yoga? Hos Roskilde Firma og Familieidræt har I muligheden – uanset om I er nybegyndere eller øvede! Det kræver ingen forudsætninger at deltage, da yogaen findes i et utal af sværhedsgrader, så alle kan arbejde med sig selv ud fra instruktørens anvisninger.

Klassisk Hatha Yoga er yoga sammensat af stillinger med fokus på at harmonisere åndedræt og bevægelse. Ha betyder sol og Tha betyder måne. Måske når vi ikke hele vejen op til stjernerne, men yogaens fokus på indadvendthed og nuet er med til at berolige sindet og giver en skøn oplevelse.

Vores nye instruktør, Rie Fridorf, der har undervist i mere end 10 år, glæder sig til at tage imod jer!

Dato

Fra den 29/01 til den 16/04, begge dage inkl.

Ingen undervisning i uge 7 og 8.

Pris

460 kr.

Mere information

Kontakt Marianne Sørensen for mere information på:
Telefon 51 92 59 63
marantwil@icloud.com



→ Tilmeld dig her!

Nyt mødested

Tumlesalen på Trekroner skole
Trekroner Allé 1
4000 Roskilde

Tilmelding

Tilmeld dig via QR-koden eller på rfi.dk under 'Idræt og Motion' og 'Yoga Hatha'.