



DYRK YOGA I SÆSON 2019/2020

Yoga er træning for krop og sind, og Esbjerg Firmaidræt tilbyder yoga om tirsdagen.

Blid morgenyoga

Få en rolig start på dagen med blide stræk. Med yoga bliver du rettet op, får en bedre holdning, fyldigere vejrtrækning og en helt ny fornemmelse af frihed i kroppen. Vi arbejder med åndedrættet og mindfulnessmeditationer samt afspænding. For både begyndere og øvede og kvinder og mænd uanset alder.

Senior-yoga

Stræk dig til velvære. Få fokus på ro og nærvær. Stabilisér og styrk din krop. Vi laver den oprindelige og mest simple form for yoga, og du får instruktion til stillingerne og inspiration til at udføre dem hjemme hos dig selv. Størstedelen af timen foregår liggende og siddende med enkelte stående stillinger. For alle uanset alder, køn og forkundskaber.

Medbring

En måtte og en drikkedunk

Tid

Senior-yoga: Tirsdag kl. 10.00-11.00

Sted

Festsalen ved EFI-Hal 2
Sportsvej 21, 6705 Esbjerg Ø

Sæsonstart

Tirsdag den 3. september

Sæson

September - april

Pris

Efter en gratis prøvetime vil prisen være kr. 25,- pr. gang

Mere information

Gyrith Laustsen, Tlf. 23 24 04 70

DUK OP -
INGEN TILMELDING



Find os på Facebook:
Søg på Esbjerg Firmaidræt

Læs mere på
www.esbjerg-firmaidraet.dk



**ESBJERG
FIRMAIDRÆT**