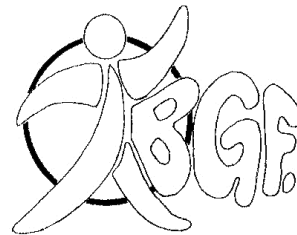


# Kom og vær med til Yoga i Blenstrup



**BGF starter nye hold op i januar 2018 – 10 torsdage for 300 kr.**

**Yoga er for alle mænd og kvinder, som vil være gode ved sig selv og give krop og hovede et frirum i en times tid ....**

Timen foregår i et roligt tempo med mange gentagelser af øvelser. Der er fokus på åndedræt og elementer af mindfulness.

Begyndere, let øvede og øvede er meget velkomne. I dit eget tempo opnår du øget styrke, balance, smidighed og koncentration. Til øvede kan oplyses at jeg tager udgangspunkt i Hatha yoga.

Medbring vand og et håndklæde til at lægge på yoga-måtten (BGF har måtter til alle) – og gerne tæppe til afspænding.

Vi træner **torsdage i salen på skolen i Blenstrup**. Vælg mellem to hold:

**Kl. 17-17.55 eller kl. 18.30—19.25.** Max. 20 deltagere på hvert hold

**Mød op til gratis prøvetime d. 4. januar.**

Venlig hilsen Conny Bergmann Nielsen

DGI-uddannet yoga-instruktør

**PS – kurset er en oplagt julegave-ide til een du holder af 😊**