

Sommer yoga for alle - guf for sjælen

Yoga, åndedrættet og meditation

Søndag den 24 Juni 2018 kl. 10-11.30 afholder **Klinik naturens kræfter** sammen med **Anne Skov**

Sommer yoga på det store grønne fællesarealet lige ned til vandet. (Nede i bunden af Strandagervænget – 7000 Fredericia) Vi står klar til at guide jer vej.

I de naturskønne omgivelser i smukke Erritsø ved Fredericia, mødes vi på yogamåtten og fylder lungerne med frisk luft!

Du guides gennem masser af dybe beroligende åndedræt og energigivende åndedrætsteknikker som Breath of fire.

Åndedrættet er sproget til kroppen, og sproget mellem krop og sind. De dybe åndedræt masserer også vores krop indvendig og styrker organernes funktioner.

Samtidig er ilt kroppens vigtigste næringsstof og det er lige med ny energi.

Kombineret med fysiske yogaøvelser - især stræk der åbner til ribbensbuen, lungerne og diafragma (din store åndedrætsmuskel) og drejninger omkring maven der styrker fordøjelsen.

BOOSTES kroppens sundhed og all over velvære.

Vi afslutter timerne med Meditation.

Prisen er 150 kr. pr. person. Indbetales til Klinik naturens kræfter via Mobilepay på 99423, Tilmeldingen er bindende og refunderes ikke ved udeblivelse eller afbud.

Du er tilmeldt ved indbetaling, husk at skrive dit navn.

Medbring egen yoga måtte.

Ved for få tilmeldinger, afbud pga. vejr eller hvis Anne Skov bliver syg, refunderes det fulde beløb ☺

Alle som deltager får 25% i rabat ved jeres næste booking i 2018 hos klinik naturens kræfter (Skriv sommer yoga når i booker)

Kærligst

Klinik naturens kræfter og Anne Skov Certificeret yagalærer



Klinik naturens
kræfter

Strandagervænget 13
7000 Fredericia.

www.naturens-kræfter.dk

