

Kære yogaelev

April måned er måneden, hvor de grønne farver begynder at omgive os, knopperne folder sig ud, og de hvidblomstrende mirabelle træer lyser op og er bebudere om al den skønhed og frodighed, der er på vej. Alt synes så frisk og nyt – vi genopdager livet, og det trækker os ud fra vores ”huler”.

Foråret kalder på vores forbindelse til naturen og jorden, vores jordforbindelse, og man sanser den styrke, som det kræver at gro, vokse og folde sig ud.

Disse kvaliteter tager vi med os ind i vores yogapraksis i april måned. Vi vil sanse vores egen styrke, mærke vores fødder og vores kontakt til jorden, og vi vil balancere i stillingerne, folde os ud, med både en lethed og en styrke.

Jeg glæder mig til at guide dig!

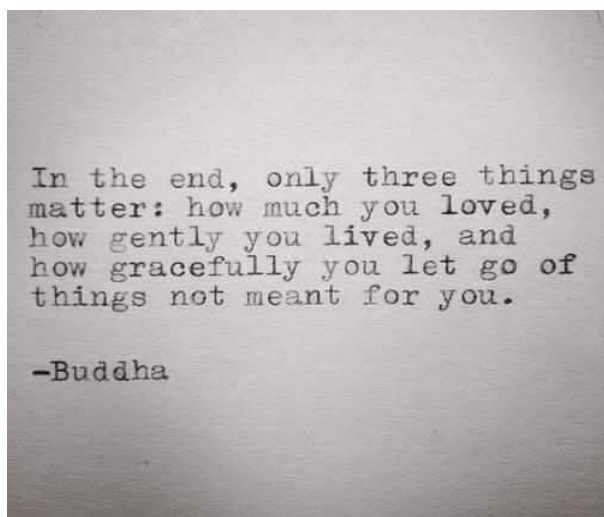
Den kommende weekend underviser jeg en 3 timers workshop med Restorative yoga. Læs mere i vedhæftede fil. Det er stadig plads på workshoppen.

Vedhæftet er også et opslag om kurset ER NY START, som jeg afholder til juni og august, i samarbejde med Sussie Jensen.

På gensyn i løbet af ugen.

Kærlig hilsen

Hanne



KURSER 2016

RESTORATIVE YOGA

Lørdag d. 9 april kl. 14-17

YIN YOGA OG MEDITATION

Søndag d. 22 maj kl. 14-17

EN NY START

Kronprinsessegade d. 25-26 juni

Præstø d. 6-7 august

Mere info på hjemmesiden

SOMMER I KØBENHAVN

YOGA OG MEDITATION

UGE 33: d. 15-19 AUGUST

Mere info på hjemmesiden

August måned:

DROP'IN YOGA

Til august vil det blive muligt at droppe ind til YOGA i Kronprinsessegade.

Mere info senere.

Følg Dansk Yoga Center på Facebook:

Dansk Yoga Center - Yoga i

Kronprinsessegade