

YOGA i august og sæsonopstart til september

Yogasæsonen slutter med udgangen af juni måned, hverdagen ændrer sig for en tid - og ferien nærmer sig for mange af os.

EFTERÅRS SÆSONEN starter op igen i uge 36, mandag den 5. september. Hvis du synes, at en sommer uden yoga er alt for lang, har du mulighed fortil at "tyvstarte" sæsonen i løbet august måned.



DROP'IN: AUGUST

I uge 31, 32, 34 og 35 kan du TYVSTARTE din yoga praksis. Undervisningen på alle 4 hold er en kombination af blid hatha yoga, yin yoga og restorative yoga. **Alle kan deltage.**

Uge 31: Tanja underviser **onsdag** d. 3.8. kl. 16:30 (tlf: 28 94 30 38)

Uge 32: Miranda underviser **mandag** d. 8.8. kl. 16:30 (tlf: 50 18 25 77)

Uge 33: Urban retreat

Uge 34: Hanne underviser **tirsdag** d. 23.8. kl. 16:30 (tlf: 40 58 50 36)

Uge 35: Hanne underviser **mandag** d. 29.8. 16:30

Hjemmesiden opdateres i løbet af juni måned med sommerskemaet og efterårets workshops.

Tilmelding: send en sms til underviseren. Når du har modtaget svar, indbetaler du via mobilepay eller bankoverførsel 100 kr. herefter er du tilmeldt. Tilmeldingen er bindende. Max. 10 deltagere, min. 3.

Pris: kr. 100,-

SOMMERYOGA: URBAN RETREAT

Uge 33, den 15-19. august, byder på en uges fordybelse i yoga og meditation.

Fra kl. 10-13 vil du blive undervist og guidet gennem et program, som består af en kombination af både blid og dynamisk yoga, pranayama, mindfulness øvelser og meditation. Vi vil mest befinde os indenfor, i stilheden i baghuset, men - hvis vejret tillader det, vil vi også lave øvelser udenfor i Kongens Have. Når du laver yoga så intenst, tre timer hver dag over 5 dage, vil du ikke kunne undgå at opleve, hvordan yogaen påvirker dig på et dybere plan. Du vil mærke, hvordan en daglig yoga- og meditationspraksis gør en forskel i din hverdag, i dit liv. Der er 5 pladser tilbage.

Tilmelding og underviser: Hanne, send en mail til hanne@danskyogacenter.dk

Pris: kr. 1500 (rabat: pensionister og studerende kr. 1200)



YOGAFESTIVAL: 19-21 AUGUST

I weekenden den 19-21. august er der yogafestival på TIØREN, Amager strandpark. Jeg underviser fredag den 19. august kl. 17:15 i Hatha Yoga i Sharing Space, hvor jeg repræsenterer min uddannelse, "Dansk Yoga", og her giver jeg mit bud på, hvordan en typisk yogaklasse kan være.

Det kunne være skønt også at se dig der!

EN NY START: 13-14 AUGUST

Der er stadig pladser på kurset "En ny start" som afholdes i Præstø. Find mere information på hjemmesiden: <http://danskyogacenter.dk/workshops-og-kurser.aspx>

TILMELDING EFTERÅRS SÆSON: OPSTART UGE 36

Efterårs sæsonen starter op i uge 36, mandag den 5. september.

Ønsker du at fortsætte til yoga i Kronprinsessegade efter sommerferien, reserverer jeg med glæde en plads til dig.

Jeg vil derfor bede dig om at sende mig en mail, enten med din forhåndstilmelding til efterårssæsonen eller med information om at du stopper.

Skriv også om du ønsker at fortsætte på samme hold. Hvis du gerne vil flytte ugedag/tid, skriver jeg dig på venteliste, eller sender dit ønske videre til den underviser, du ønsker at fortsætte hos. Der sker altid nogle ændringer på holdene ved opstarten på en ny yogasæson. I løbet af august måned vil jeg "samle puslespillet", og herefter vender jeg tilbage til dig, som har ønsker om ændringer i den nye sæson.

Hvis ikke at jeg har hørt fra dig inden udgangen af juli måned, regner jeg med, at du stopper på holdet. I løbet af august måned tilbydes eventuelle tomme pladser på holdene til elever på ventelisten.

Jeg holder ferie i juli måned, til august er jeg tilbage og er igen til at træffe på mail og telefon.

Forhåbentlig ses vi igen, enten i løbet af august måned eller når efterårssæsonen starter op.

Jeg vil ønske dig en skøn sommer, nyd sommerlivet!

Kærlig hilsen

Hanne

