

ashtanga yoga

INTRODUKTIONSKURSUS

- tirsdag 7. september kl. 16.30 - 17.45
- derefter tirsdage 14. september, 21. september og 28. september
- søndag 10. oktober kl. 10.00 - 15.30



Det vil sige, at du har to muligheder: **enten** introduktionskursus som kører fire tirsdage **eller** kurset som afvikles på ovennævnte søndag. Kurset henvender sig til begyndere, - såvel kvinder som mænd i alle aldre. Du vil få en stille og rolig gennemgang af begreberne i ashtanga yoga; undervisning i yoga-stillingerne (herunder modifikationer); præsentation af filosofien bag yoga; praktisk information om klubben og hvordan du skal forholde dig, hvis du ønsker at fortsætte. Du vil få udleveret diverse kursus-materiale.

Pris: kr. 200 som betales på dagen. TILMELDING: tlf. 2463 1810 / e-mail ulla@u-nielsen.dk.

ASHTANGA YOGA er en dynamisk og udfordrende form for yoga, som giver et stort udbytte både fysisk og mentalt samtidig med, at yogaen giver øget velvære og retter op på ubalancer i kroppen.

Efter kurset kan du fortsætte på begynderhold om tirsdagen kl. 9.00-10.30 / kl. 18.00-19.15 og/eller torsdagen kl. 18.00-19.15. Du kan frit træne de andre aktiviteter, der tilbydes i klubben herunder: yin yoga, vægttræning, karate/selvforsvar samt kickboxing for samme kontingent (17år- kr. 450 /18år+ kr. 579 pr. kvartal).



Andre yoga-former, som tilbydes og som ikke kræver deltagelse på introduktionskursus. BARE MØD OP OG FÅ EN GRATIS PRØVETIME:

YIN YOGA: blød yoga-form, der virkelig går i dybden. Henvender sig til alle, som ønsker øget bevægelighed og velvære. Hver torsdag kl. 16.30-17.45.

SENIOR-YOGA: individuelt tilpasset yoga. For de lidt ældre eller dem som skal tage hensyn til eventuelle fysiske problemer, henvender sig også til gravide. Hver tirsdag kl. 10.30-11.30.

Karate & Kickboxing Center - Absalonsvej 1 - Viborg - www.vkkc.com