

Ugens yogahold

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
	9-10 Morgenyoga Lone Kreiberg	10-11 DROP-IN Hatha & Yin Maria Nielsen		9-10 Morgenyoga (FULDT BOOKET) Maria Nielsen	10-11 DROP-IN Lørdags Yoga Maria, Lisbeth, Lone eller Nadia
		11-12 NADA & café NADA behandler Vibeke Wagner			11.45-12.45 DROP-IN Klangmeditation Vibeke Wagner
18.15-19.15 Yoga for mænd (FULDT BOOKET) Maria Nielsen	17.30-18.30 Yin Yoga Lone Kreiberg	17.30-18.30 Flow Yoga Lisbeth Harboe	17.30-18.30 Hatha Yoga Nadia Esmann	16.45-17.45 DROP-IN Klangmeditation Vibeke Wagner	
19.30-20.30 Hatha Yoga (FULDT BOOKET) Maria Nielsen	19.30-20.30 DROP-IN Hatha yoga Nadia Esmann	19.30-21 Yin Yoga Lone Kreiberg	19-20 Yoga for mænd Nadia Esmann		

Find mere information om alle hold, priser og opstart i programmet.

Du kan altid skrive til os hvis du har spørgsmål.

Yogahold

Yoga for mænd (FULDT BOOKET) Mandag kl.18.15-19.15 Opstart d.22.august

Dette hold er for dig som gerne vil holde kroppen både smidig, stærk og i god balance hele livet. Oplev den fantastiske indvirkning som yoga har på dit fysiske helbred, og opnå en bedre bevægelighed i din hverdag.

Vi arbejder med øvelser som kommer hele kroppen igennem og runder timen af med en afspændingsøvelse som giver ro og større overskud.

Underviser: Maria Nielsen

Pris: 900,- kr.

Mødegange: 12



Hatha Yoga (FULDT BOOKET) Mandag kl.19.30-20.30 Opstart d.22.august

På dette hold dyrker vi en rolig yogaform som er velegnet for dig som enten er ny i yoga eller som ønsker en yogapraksis der ikke er alt for fysisk udfordrende. I løbet af timen arbejdes hele kroppen igennem med både stræk, smidighed, balance og styrke for at opbygge et bedre fysisk velvære i hverdagen. I løbet af sæsonen introduceres gradvist nye øvelser.

I Hatha Yoga kombineres de fysiske øvelser med åndedrættet. Derved opnår du en større fordybelse og balance i kroppen. Hver lektion afrundes med enkelte Restorative yogaøvelser samt en kropsafspænding som beroliger vores åndedræt og giver et større overskud.

Underviser: Maria Nielsen

Pris: 900,- kr.

Mødegange: 12

Morgen Yoga

Tirsdag kl. 9-10

Opstart d.16.august

Med morgenyoga får du den bedste start på dagen. På dette hold arbejder vi med Hatha yoga og kombinerer øvelser og blide flows. Vi kommer hele kroppen igennem med både stræk, smidighed, balance og styrke. Vi laver yoga i et roligt tempo som støtter kroppen i, at vågne langsomt op og blive klar til dagen.

I undervisningen kombineres de fysiske øvelser med åndedrættet, hvorved du opnår en bedre balance og fordybelse i din yogapraksis. Hver lektion afrundes med en kropsafspænding som giver ro til åndedræt og nervesystem, samt et større overskud.

Underviser: Lone Kreiberg

Pris: 1050,- kr.

Mødegange: 14



Yin Yoga

Tirsdag kl.17.30-18.30

Opstart d.16.august

Yin yoga er en meditativ yogaform som arbejder med dybe stræk af bindevævet, led og muskler. Det er en god kontrast til enhver form for fysisk krævende træning eller til mennesker med en hektisk hverdag. I Yin Yoga arbejder vi med liggende og siddende stillinger som holdes i 3-5 minutter for at arbejde os dybt ned i bindevævet og give slip på gamle spændinger.

Yin yoga regulerer vores nervesystem når det er uroligt eller stresset, og skaber en ro i både krop og åndedræt.

I undervisningen bruger vi hjælpemidler i form af puder, tæpper og yogapøller som gør, at man bliver støttet i øvelserne og bedre kan afspænde. Al nødvendigt udstyr kan lånes.

Underviser: Lone Kreiberg

Pris: 1050,- kr.

Mødegange: 14

DROP-IN Hatha yoga

Tirsdag kl.19.30-20.30

Drop-in Yoga er velegnet for alle og kan bruges som et uforpligtende yogahold eller supplement til et fast hold.

På Drop-in holdene laver vi yoga på et niveau hvor alle kan deltage, og det kræver ingen erfaring med yoga.

I Hatha yoga arbejder vi med klassiske yogaøvelser i både stræk, styrke, smidighed og balance. Timen rundes af med en kropsafspænding som giver dig ro og fordybelse i kroppen.

Tilmelding foregår via vores online booking på hjemmesiden.

Undervisere: Nadia Esmann

Pris: 75,- kr. pr. gang



DROP-IN Hatha & Yin yoga

Onsdag kl.10-12

Morgenyoga giver dig den bedste start på dagen. Vi arbejder med rolige Hatha yoga øvelser med fokus på smidighed og blid bevægelse som løsner op i kroppens muskler og led, samt skaber cirkulation og varme i kroppen.

Vi kombinerer med Yin yoga øvelser som giver de dybe stræk af bindevæv og muskler. Timen foregår i et roligt tempo som støtter kroppen i, at vågne langsomt op og blive klar til dagens gøremål.

Tilmelding foregår via vores online booking på hjemmesiden.

Underviser: Maria Nielsen

Pris pr gang: 75,- kr.

Hver onsdag kl.11-12, lige efter Drop-in yoga tilbyder vi NADA & café, hvor du i samvær med andre yogier kan hygge dig med en kop te.

NADA behandling kan tilkøbes for 75,- kr. og udføres af erfarne behandlere Vibeke Wagner. Imens nålene sidder i ørerne kan du sidde i caféen, eller ligge i yogasalen og nyde en 45 min. hvilepause.

Hvad er NADA?

NADA er øreakupunktur hvor der sættes 5 små nåle i hvert øre. Nålene sættes i punkter, som alle har forbindelse til psyken og kroppens organer.

NADA punkternes primære funktion er at styrke og afbalancere krop og psyke, og hjælper kroppen til selv at reetablere sig og skabe balance.

NADA kan gives til alle som har brug for stabilitet og ro, eller hjælp til følgende områder:

- * Stress og uro
- * Tankemylder
- * Eksamensangst
- * Forstyrret søvn
- * Frustration & vrede
- * Abstinenser
- * Nedsat koncentrationsevne
- * Rygestop
- * Håndtering af følelser

NADA behandler: Vibeke Wagner

Pris pr gang: 75,- kr.

Flow yoga (Vinyasa yoga) er dynamisk yoga hvor vi bevæger os med åndedrættet.

Vi bevæger os igennem flydende yoga-flows hvor kroppen bliver rørt, smidiggjort og styrket. Du vil opleve at det giver varme og du får lidt sved på panden.

Holdet er egnet for dig som er bekendt med yoga og som ønsker lidt mere tempo og teknik. Du kan dog sagtens starte på holdet selvom du ikke har prøvet denne yogaform før.

Underviser: Lisbeth Harboe

Pris: 1050,- kr.

Mødegange: 14

Yin Yoga

Onsdag kl.19.30-21

Opstart d.17.august

Yin yoga er en meditativ yogaform som arbejder med dybe stræk af bindevævet, led og muskler. Det er en god kontrast til enhver form for fysisk krævende træning eller til mennesker med en hektisk hverdag. I Yin Yoga arbejder vi med liggende og siddende stillinger som holdes i 3-5 minutter for at arbejde os dybt ned i bindevævet og give slip på gamle spændinger. Yin yoga regulerer vores nervesystem når det er uroligt eller stresset, og skaber en ro i både krop og åndedræt.

I undervisningen bruger vi hjælpemidler i form af puder, tæpper og yogapøller som gør, at man bliver støttet i øvelserne og bedre kan afspænde. Al nødvendigt udstyr kan lånes.

Underviser: Lone Kreiberg

Pris: 1540,- kr.

Mødegange: 14

Hatha Yoga

Torsdag kl.17.30-18.30

Opstart d.11.august

Dette hold er velegnet til dig som har erfaring med yoga og som ønsker en praksis der har fokus på at styrke kroppen, samt udfordre dig lidt på tempo og teknik. Programmet består af øvelser som kombinerer stræk, smidighed, balance og styrke.

I Hatha Yoga kombineres de fysiske øvelser med åndedrættet. På den måde opnår du en bedre fordybelse i din yogapraksis og en større balance imellem krop, åndedræt og bevægelse.

Hver lektion afsluttes med en afspænding som giver dig tid til ro og fordybelse.

Underviser: Nadia Esmann

Pris: 1050,- kr.

Mødegange: 14

Yoga for mænd

Torsdag kl.19-20

Opstart d.11.august

Dette hold er for dig som gerne vil holde kroppen både smidig, stærk og i god balance hele livet. Oplev den fantastiske indvirkning som yoga har på dit fysiske helbred, og opnå en bedre bevægelighed i din hverdag.

Vi arbejder med øvelser som kommer hele kroppen igennem og afrunder timen med en afspændingsøvelse som giver ro og større overskud.

Erfaring med yoga er ikke nødvendigt.

Underviser: Nadia Esmann

Pris: 1050,- kr.

Mødegange: 14

Morgen Yoga (FULDT BOOKET) Fredag kl. 9-10

Opstart d.19.august

Morgenyoga giver dig den bedste start på dagen. Vi arbejder med rolig Hatha yoga og kombinerer øvelser i stræk og smidighed, som løsner op i kroppens muskler og led. Vi laver yoga i et roligt tempo som støtter kroppen i, at vågne langsomt op og blive klar til dagen. Alle uanset erfaring kan deltage.

I Hatha Yoga kombineres de fysiske øvelser med åndedrættet. Herved opnår du en bedre fordybelse i din yogapraksis samt en større balance imellem krop, åndedræt og bevægelse. Hver lektion afrundes med en kropsafspænding som giver ro til åndedrættet og nervesystemet samt et større overskud.

Underviser: Maria Nielsen

Pris: 900,- kr.

Mødegange: 12



DROP-IN yoga

Lørdag kl. 10-11

Drop-in Yoga er velegnet for alle og kan bruges som et uforpligtende yogahold eller supplement til et fast hold.

Drop-in yoga er på et niveau hvor alle kan deltage, og det kræver ingen erfaring med yoga. Lørdags yoga vil veksle imellem Hatha, Flow eller Yin yoga og vi arbejder med klassiske yogaøvelser i både stræk, styrke, smidighed og balance. Alle timer rundes af med en kropsafspænding som giver dig ro og fordybelse i kroppen.

Tilmelding foregår via vores online booking på hjemmesiden.

Undervisere: Maria, Nadia, Lone eller Lisbeth.

Pris: 75,- kr. pr. gang

ALT DET MED SMÅT

Hvis du efter tilmelding bliver forhindret i at deltage på et hold skal dette meddeles hurtigst muligt inden opstart, da der kan være folk på venteliste.

Hvis du framelder dig et hold efter opstart kan dit holdgebyr ikke refunderes.

Flexordning når du går på et fast yogahold

Er du tilmeldt et fast hold og bliver forhindret i at deltage pga. sygdom eller ferie har du mulighed for, at afvikle den tabte mødegang på et andet hold.

Dette skal ske indenfor den igangværende sæson og aftales på forhånd med underviseren.

Tabte mødegange kan ikke gemmes til senere brug eller udbetales.

Praktisk info

I undervisningslokalet finder du udstyr i form af yogamåtter, tæpper, yogapøller og puder. Man er også velkommen til at medbringe sin egen yogamåtte og div. udstyr.

Der er gratis P-pladser rundt om Fænøsundhuset, dog kan det aldrig garanteres at der er ledige P-pladser lige ved nr. 116 da vi bor i en ejendom med andre erhvervsdrivende. Bemærk at der ved andre bygninger kan være betalings P-pladser.