

Holdplan 2024

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
	9-10 Morgenyoga Lone Kreiberg	10-11 DROP-IN Blid Hatha & Yin Maria Nielsen		9-10 Morgenyoga Maria Nielsen	10-11 DROP-IN Lørdags Yoga
		16-17.15 MediYoga Charlotte Meister		10.30-11.30 YogaBoost Maria Nielsen	
18.15-19.15 Yoga for mænd (fuldt booket) Maria Nielsen	17.30-18.45 Yin Yoga (fuldt booket) Lone Kreiberg	17.30-18.45 Flow Yoga Lisbeth Harboe	17.30-18.30 Hatha Yoga Nadia Esmann		
19.30-20.30 Hatha Yoga Maria Nielsen	19.30-20.30 Hatha Yoga Nadia Esmann	19.15-20.15 DROP-IN Yin Yoga	19-20 Yoga for mænd Nadia Esmann		

Find mere information om alle vores hold, priser og opstart i dette program.

Tilmelding sker på maria.middelfart@gmail.com

Yoga for mænd (fuldt booket) Mandag kl.18.15-19.15 Opstart d.5.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: 1190,- kr.

Mødegange: 14 (OBS! Ingen undervisning i uge 40 og 42)



Hatha Yoga Mandag kl.19.30-20.30 Opstart d.5.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: 1190,- kr.

Mødegange: 14 (OBS! Ingen undervisning i uge 40 og 42)

Morgen Yoga

Tirsdag kl. 9-10

Opstart d.6.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: 1275,- kr.

Mødegange: 15 (OBS! Ingen undervisning i uge 40 og 42)



Yin Yoga (fuldt booket)

Tirsdag kl.17.30-18.45

Opstart d.6.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: 1575,- kr.

Mødegange: 15 (OBS! Ingen undervisning i uge 40 og 42)

Hatha Yoga

Tirsdag kl.19.30-20.30

Opstart d.6.august

På dette hold laver vi yoga på et niveau hvor alle kan deltage, også dig som ikke har erfaring med yoga.

Vi dyrker den klassiske yogaform Hatha yoga hvor vi arbejder med yogaøvelser i både stræk, styrke, smidighed og balance.

Timen rundes af med en kropsafspænding som giver dig ro og fordybelse i kroppen.

Underviser: Nadia Esmann

Pris: 1275,- kr.

Mødegange: 15



DROP-IN Hatha & Yin yoga

Onsdag kl.10-12

Opstart d.7.august

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 www.middelfartyoga.dk

Underviser: Maria Nielsen

Pris pr gang: 85,- kr.

MediYoga Onsdag kl.16-17.15 INFO OM OPSTART KOMMER SNAREST

MediYoga bidrager til regulering og balancering af dit nerve- og hormonsystem. I undervisningen er fokus på åndedræt, blide øvelser og meditation til musik.

Alle øvelser er hensyntagende og kan udføres siddende, liggende, på en stol og i dit eget tempo. Forskning viser positive resultater på at nedbringe forhøjet blodtryk, kroniske smerter, stressrelaterede symptomer og sygdomme.

Underviser: Charlotte Meister.

Charlotte har en baggrund som sygeplejerske, sundhedsplejerske, psykoterapeut samt efteruddannelse i traumeterapi. Hun har en omfattende viden og erfaring om stresstilstande i krop og sind.

Pris: 525,- kr.

Mødegange: 5

Flow Yoga Onsdag kl.17.30-18.45 Opstart d.7.august

Flow yoga (Vinyasa yoga) er dynamisk yogaform 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: 1575,- kr.

Mødegange: 15 (OBS! Ingen undervisning i uge 40 og 42)

DROP-IN Yin Yoga Onsdag kl.19.15-20.15 Opstart d.7.august

Yin yoga er en meditativ yogaform som arbejder med dybe stræk af bindevævet, led og muskler. Yin er en god kontrast til enhver form for fysisk krævende træning eller til mennesker med en hektisk hverdag. Vi arbejder med liggende og siddende stillinger som holdes i 3-5 minutter. Yin yoga regulerer vores nervesystem når det er uroligt eller stresset.

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.

Tilmelding foregår via vores online booking på www.middelfartyoga.dk

Undervisere: Maria, Lone, Lisbeth eller Nadia

Pris pr gang: 85,- kr.

Hatha Yoga

Torsdag kl.17.30-18.30

Opstart d.8.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: 1275,- kr.

Mødegange: 15 (OBS! Ingen undervisning i uge 40 og 42)



Yoga for mænd

Torsdag kl.19-20

Opstart d.8.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 større smidighed og bevægelighed i din hverdag.

Vi arbejder med øvelser som kommer hele kroppen igennem og runder timen af med en afspændingsøvelse som giver ro til krop og sind.

Erfaring med yoga er ikke nødvendigt.

Underviser: Nadia Esmann

Pris: 1275,- kr.

Mødegange: 15 (OBS! Ingen undervisning i uge 40 og 42)

Morgen Yoga

Fredag kl. 9-10

Opstart d.9.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 kroppsafspænding som giver ro til åndedrættet og nervesystemet samt et større overskud.

Underviser: Maria Nielsen

Pris: 1190,- kr.

Mødegange: 14 (OBS! Ingen undervisning i uge 40 og 42)

YogaBoost

Fredag kl.10.30-11.30

Opstart d.30.august

Få boostet din krop med yoga der styrker, giver dig en bedre balance, en større bevægefrihed samt større fleksibilitet og smidighed, og oplev en mærkbar forskel efter 4 ugers træning.

Vi vil især arbejde med øvelser der giver indre styrke og får fat i muskler som ofte bliver glemt. På dette hold er det en fordel, at du er vant til at bruge din krop og har et kendskab til yoga.

Underviser: Maria Nielsen

Pris: 340,- kr.

Mødegange: 4 (frem til jul er der 2 forløb i hhv. uge 35-38 og 43-46)

DROP-IN yoga

Lørdag kl. 10-11

Opstart d.10.august

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 kroppsafspænding som giver dig ro og tid til fordybelse.

Tilmelding foregår via vores online booking på www.middelfartyoga.dk

Undervisere: Maria, Nadia, Lone eller Lisbeth.

Pris: 85,- kr. pr. gang

PRAKTISK INFO

- Hvis du framelder dig et hold efter opstart kan dit holdgebyr ikke refunderes.
- Er du tilmeldt et fast hold og har mødegange hvor du bliver forhindret i at deltage, behøver du ikke at melde afbud til os.
Du har i stedet mulighed for at afvikle den tabte mødegang på et af vores andre hold. Dette skal aftales på forhånd med Maria på SMS til 60619497 (telefonid mandag-fredag kl. 8-17).
- Tabte mødegange skal afvikles indenfor den igangværende sæson og kan ikke gemmes til senere brug, udbetales eller gives væk til andre.
OBS! Vi kan ikke altid garantere at der er plads på alle hold.
- 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.