

Holdplan 2025

| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag |
|---|--|--|---|---|---|
| | 9-10 Morgenyoga Maria Nielsen | 10-11 DROP-IN Blid Hatha & Yin Maria Nielsen | | 9-10 Morgenyoga Maria Nielsen | 10-11 DROP-IN Lørdags Yoga Lone, Nadia, Lisbeth, Maria |
| | | | | | |
| 18.15-19.15 Yoga for mænd Maria Nielsen | 17.30-18.45 Yin Yoga 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 | 19.15-20.30 Yin Yoga Lone Kreiberg | | 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

Mandag kl.18.15-19.15

Opstart d.5.maj

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: 680,- kr.

Mødegange: 8 (OBS. Ingen undervisning 2.pinsedag)



Hatha Yoga

Mandag kl.19.30-20.30

Opstart d.5.maj

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: 680,- kr.

Mødegange: 8 (OBS! Ingen undervisning 2. pinsedag)

Morgen Yoga

Tirsdag kl. 9-10

Opstart d.6.maj

Med morgenyoga får du den bedste start på dagen. På dette hold arbejder vi med Hatha yoga i den blide ende. Vi kommer hele kroppen igennem med fokus på stræk, mobilitet og smidighed. Vi laver yoga i et roligt tempo som støtter kroppen i, at vågne langsomt 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 åndedrættet og nervesystemet, samt fornyet energi.

Underviser: Maria Nielsen

Pris: 680,- kr.

Mødegange: 8



Yin Yoga

Tirsdag kl.17.30-18.45

Opstart d.22.april

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: 945,- kr.

Mødegange: 9 (OBS! Der er ingen undervisning d.20.maj)

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: 945,- kr.

Mødegange: 9 (OBS! Der er ingen undervisning d.20.maj)



Flow yoga bygger på Vinyasa, som er en dynamisk yogaform hvor vi bevæger os igennem flydende yoga-flows. Kroppen bliver rørt, smidiggjort og styrket.

Holdet er for dig som er bekendt med yoga og som ønsker tempo og teknik, og henvender sig til øvede. På holdet dykker vi i løbet af sæsonen ned i forskellige temaer, hvor der er tid til at udfordre og justere kroppens bevægelse.

Der sker en udvikling af indholdet på holdet igennem sæsonen det er derfor en fordel at være mødestabil.

Underviser: Lisbeth Harboe

Pris: 1050,- kr.

Mødegange: 10

Hatha Yoga

Torsdag kl.17.30-18.30

Opstart d.24.april

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: 765,- kr.

Mødegange: 9 (OBS! Der er ingen undervisning Kr. Himmelfartsdag)

Yoga for mænd

Torsdag kl.19-20

Opstart d.24.april

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: 765,- kr.

Mødegange: 9 (OBS! Der er ingen undervisning Kr. Himmelfartsdag)



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 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: 680,- kr.

Mødegange: 8 (OBS! Der er ingen undervisning d.30.maj)

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 mulighed for at afvikle den tabte mødegang på et af vores andre hold. Dette skal aftales på forhånd med Maria på mail eller SMS til 60619497 (telefontid mandag-fredag kl. 8-16).
- 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.