

Holdplan 2026

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
		10-11 Hatha & Yin Maria Nielsen		9-10 Morgenyoga Maria Nielsen
18.15-19.15 Yoga for mænd Maria Nielsen	17.30-18.45 Yin Yoga Lone Kreiberg	NYT FORLØB TIL APRIL 17-18 Flow Yoga	17.30-18.30 Hatha Yoga Nadia Esmann	
19.30-20.30 Hatha Yoga Maria Nielsen	19.15-20.30 Yin Yoga Lone Kreiberg	NYT FORØB TIL APRIL 19-20.15 Yin Yoga Karin Kjærgaard	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

Morgenyoga**Mandag kl.7-7.45****Opstart 20.april**

Start ugen med at nære din krop og dit sind med blide yoga stillinger.

Vi vil starte med at vække kroppen i blide stræk og øvelser inden vi fordyber os i dybere yin yoga stillinger, som man holder i længere tid for at arbejde med bindevævet, sener og led. Samtidigt vil vi arbejde med åndedrættet for at afstresse nervesystemet, og tanke energi til dagen.

Vi afslutter med en kort afspænding, og du vil kunne starte ugen med en lethed i krop og sind.

Holdet er for alle, og denne morgenpraksis vil ikke kræve et bad før du skal videre i din dag.

Underviser: Karin Kjærgard

Pris: 650,-

Mødegange: 8

FULDT BOOKET - Yoga for mænd**Mandag kl.18.15-19.15****Opstart d.12.januar**

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: 2100,-

Mødegange: 20 (OBS! Ingen undervisning d. 26.1, 9.2, 30.3, 6.4 samt d.25.5)



Hatha Yoga

Mandag kl.19.30-20.30

Opstart d.12.januar

På dette hold dyrker vi en rolig yogaform som er velegnet til 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 løbet af sæsonen introduceres gradvist nye øvelser.

I Hatha Yoga kombineres de fysiske øvelser med åndedrættet. Herved opnår du en større fordybelse og balance i kroppen. Hver lektion afrundes med enkelte hvilende yogaøvelser samt en kropsspænding som bringer åndedrættet i ro og giver et større overskud.

Underviser: Maria Nielsen

Pris: 2100,-

Mødegange: 20 (OBS! Ingen undervisning d. 26.1, 9.2, 30.3, 6.4 samt d.25.5)

FULDT BOOKET - Yin Yoga

Tirsdag kl.17.30-18.45

Opstart d.6.januar

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 dybt med bindevævet, og slippe gamle spændinger.

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

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: 3120,-

Mødegange: 24 (OBS! Der er ingen undervisning d.10.2 og 31.3)



FULDT BOOKET - Yin Yoga

Tirsdag kl.19.15-20.30

Opstart d.6.januar

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 dybt med bindevævet, og slippe gamle spændinger.

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

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: 3120,-

Mødegange: 24 (OBS! Der er ingen undervisning d.10.2 og 31.3)

Hatha & Yin yoga

Onsdag kl.10-12

Opstart d.8.april

Giv din krop en rolig start på dagen, som tager hensyn til præcis den fysiske form du er i. Vi arbejder med blide Hatha yoga øvelser med fokus på smidighed og 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, og der bruges hjælpemidler for at støtte kroppen på bedst mulig vis.

Dette hold er velegnet for dig som har brug for en hensyntagende træning, ex. pga. skader, behandlingsforløb i forbindelse med sygdom, eller lign.

Underviser: Maria Nielsen

Pris: 1062,-

Mødegange: 10



Flow Yoga**Onsdag kl.17-18****Opstart d.8.april**

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.

Underviser:

Pris: 956,-

Mødegange: 9

Yin yoga**Onsdag kl.19-20.15****Opstart d.15.april****OBS! Gratis introtime til Yin yoga onsdag d.8.april kl.19-20 – kræver tilmelding**

Yin Yoga er en rolig og meditativ yogastil.

Med fokus på åndedræt og nærvær skaber Yin Yoga en blid modvægt til en hektisk hverdag og giver ro både fysisk og mentalt. Hver time har sit eget tema, det kan f.eks. være fokus på hofter, ryg eller hjerteåbning, som inviterer dig til at lytte til kroppen og opdage nye sider af dig selv fra gang til gang. Dette er tiden til bare at være.

Underviser: Karin Kjærgaard

Pris: 920,-

Mødegange: 7

FULDT BOOKET - Hatha Yoga**Torsdag kl.17.30-18.30****Opstart d.8.januar**

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: 2415,-

Mødegange: 23 (OBS! Der er ingen undervisning d.12.2, 2.4 og 14.5)

Yoga for mænd**Torsdag kl.19-20****Opstart d.7.januar**

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: 2415,-

Mødegange: 23 (OBS! Der er ingen undervisning d.12.2, 2.4 og 14.5)

Morgen Yoga**Fredag kl. 9-10****Opstart d.9.januar**

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 kropsafspænding som giver ro til åndedrættet og nervesystemet samt et større overskud.

Underviser: Maria Nielsen

Pris: 2205,-

Mødegange: 21 (OBS! Der er ingen undervisning d.13.2, 27.2, 3.4 og 15.5)

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 tabte mødegange på et af vores andre hold 2 gange pr. sæson. 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.