

# Yoga - Skælskør Skole Nyhed

Underviser: Yogainstruktør Birgith Laursen - Slagelse

Yoga er for alle som ønsker at gøre noget for sig selv i hverdagen.

Yoganen vil give dig mere selvtillid, styrke immunsystemet, mindre stress, bedre søvnkvalitet og højere livskvalitet, opnå en bedre koncentrationsevne og vægttab.

Lyder det noget for dig, har du nu muligheden i Skælskør.

Undervisningen foregår på Skælskør Skole - Hallen

Start: Torsdag den 16. september 2021 kl. 16.00 til kl. 17.30

Slut: 25. november 2021

Ingen undervisning i uge 38 og uge 42 efterårsferie

Medbring måtte og evt. tæppe.

9 gange - 18 undervisningslektioner Pris kr. 540,00

Min. 10 deltagere

## FORÅR 2022

Start: Torsdag den 06. januar 2022 kl. 16.00 til kl. 17.30

Slut: Torsdag den 17. Marts 2020

Ingen undervisning i uge 7

10 gange - 20 undervisningslektioner Pris kr. 600,00

Min. 10 deltagere

Tilmelding til Skoleleder Tine Sass send en Mail til [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk) eller SMS il Mobil 51357788

# Aqua yoga sommerhold 2022

Underviser: Yogainstruktør Birgith Laursen - Slagelse

Aqua-Yoga er yoga tilpasset vand.

I det varme vand er kroppen i stand til at strække optimalt igennem og samtidig skåner det varme vand dine led.

Det styrker musklerne, støtter svage led og forbedrer din balance og koordination.

Især er træningen god for mave, hofter, ryg, bryst og skuldre.

Yoga giver dig indre ro og bedre balance.

Undervisningen foregår på: SANO, Slagelsevej 32, 4230 Skælskør.

**Hold 1:** Start: torsdag den 06. april 2022 kl. 18.00 til kl. 18.45

Slut: torsdag den 06. maj 2022

**Hold 2:** Start: torsdag den 06. april 2022 kl. 18.45 til kl. 19.30

Slut: torsdag den 06. maj 2022

Pris: 5 gange kr. 500,00 Max 12 deltagere pr. hold.

I tilfælde af inkontinens kan man ikke deltage p.g.a. forøget risiko for bakterier i vandet.

Tilmelding til begge hold senest den 15. april 2021/2

Skoleleder Tine Sass, mobil: 51357780 eller mail: [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk)