

Mindfulness Sano



Underviser:Yogalærer Birgith Laursen

Glæde jer til en aften med ren forkælelse for krop, sind og sjæl. Vi begynder med 1 times yoga i gymnastiksalen. Pause på 15 minutter.

Der vil stå saft, nødder og frugt i omklædnings rummet, som i kan nyde inden i går i bad og ifører jeres badedragt. Derefter 45 minutter Aqua Yoga.

Aftenen slutter af med bad, lækker bodyscrub og bodylotion. Dem der ønsker det kan benytte sauna efter Aqua Yoga.

Det kan kun blive en dejlig aften.

Det anbefales ikke at spise aftensmad inden undervisningen.

Sted: Sano Slagelsevej 32, 4230 Skælskør

Dato: Fredag den 07. oktober 2022 - kl. 19.00 til kl. 21.30

Pris: Kr. 375,00 Incl. lokaleleje, bodyscrub, bodylotion. saft, frugt og nødder.

Medbring: Behageligt tøj til yoga og badedragt, håndklæder og evt. badekåbe.

Forår 2023

Samme program som overstående

Sted: Sano Slagelsevej 32 4230 Skælskør

Dato: Fredag den 10. marts 2023 kl. 19.00 til kl. 21.30

Pris: Kr. 400,00, Incl. lokaleleje, bodyscrub, bodylotion. saft, frugt og nødder.

Medbring: Behageligt tøj til yoga og badetøj, håndklæder og evt. badekåbe.

NYHED Yoga for mænd

Underviser:Yogalærer med efteruddannelse indenfor Yin Yoga

Jette Fichner Andersen - Skælskør

Er du mand og har lyst til at prøve yoga?

Det kræver ingen forudsætninger. Alle kan være med, bare du kan komme op og ned fra gulvet. Har du særlige helbredsmæssige udfordringer, er det måske en god ide at tale med din læge.

Måske føler du, at du er alt for stiv i kroppen til at kunne gå til yoga, eller måske synes du ikke, at det er tiltagende, at melde sig til et yogahold med mange kvinder, så vil det hold være noget for dig.

Yoga er et godt supplement til andre sportsgrene og vi vil stille og roligt arbejde hen imod mere fleksibilitet og smidighed i kroppen. vi afslutter med en god lang afspænding.

Medbring behageligt tøj, yoga måtte, tæppe, vand og et godt humør.

En god ide, ikke at spise for meget inden undervisningen

Sted: Skælskør Skole- Gymnastiksalen

Start:Tirsdag den 13. september 2022 kl. 17.30 til kl. 19.00

Slut Tirsdag den 22. november 2022

Pris: Kr. 650,00/10 gange - 20 undervisningslektioner

Tilmelding til skoleleder Tine Sass Mail: kk@events.dk eller SMS 51357780