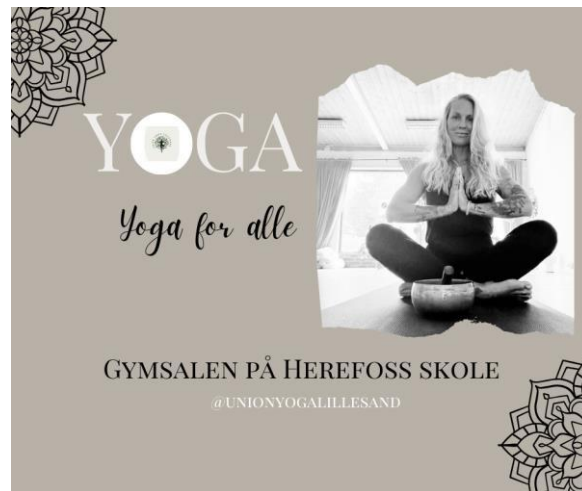




Bli med på Yoga med Karin Lykke Paulsen!

Vil du finne ro i en hektisk hverdag og samtidig styrke kroppen?

Bli med på yogatimer med den erfarne instruktøren Karin Lykke Paulsen! Hun vil lede deg gjennom 8 ukers kurs i klassisk yoga, som kombinerer fysisk trening med mentale teknikker for avslapning og balanse.

Kursdetaljer:

Sted: Gymsalen på Herefoss skole

Tid: Hver tirsdag kl. 19:00 - 20:00

Oppstart: 8 april

Varighet: 8 ganger

Pris: 650,-

Hva kan du forvente?

- **Yogaøkt (60 min):** En fullstendig time som inkluderer både fysiske øvelser og avslapning.
- **Introduksjon til klassisk yoga:** Lær grunnleggende yogastillinger og oppdag deres fordeler for kropp og sinn.
- **Pusteteknikker:** Utforsk ulike pusteteknikker for å forbedre både fysisk og mental helse.
- **Meditasjon:** Veiledet meditasjoner for å styrke din indre ro og fokus.
- **Avslapningsteknikker:** Lær metoder for dyp avspenning og stressreduksjon.

Dette er en fantastisk mulighet til å investere i din egen velvære sammen med likesinnede i et trygt og inspirerende miljø. Vi gleder oss til å se deg på matten!

For påmelding ta kontakt med Trine Holm, 97615009

