

Yoga for ryttere, Workshop.

Rytteryoga er for dig der gerne vil arbejde med smidighed, styrke og kropsbevidsthed. Jeg vil guide dig gennem yogastillinger og øvelser med fokus på hofter, bækken, ryg og nakke. Vi skal arbejde med balance, opmærksomhed, afspænding og åndedrættet. Du vil få en forståelse for hvordan krop og sind arbejder tæt sammen og hvordan du kan bruge det i din ridning.

Min yoga er blid og nem at følge. Både øvede og nybegyndere kan deltage. Der er yogamåtter og tæpper på Yoga Skolen. Der vil være lidt sundt og godt til ganen.

Sted: Yoga Skolen i Helsingør, Fabriksvej 10

Tid: Søndag d. 6. januar kl 15.30 – 18 incl. kort pause.

Pris: 200 kr for Hildingur medlemmer / 250 kr for ikke medlemmer

Betaling: MobilPay 53141209 / Bankoverførsel 5050 1047752

Yogalærer: Dorthe Illeborg

Kontakt: tlf 53141209 / Mail: dorthe.illeborg@gmail.com

HUSK ved betaling at skrive navn og medlems nr.