

YOGA FOR ALLE

YOGA BEING er grundlagt i 1976, lang tid før, yoga blev ”talk of town”, og ledes i dag af Kirsten Slots. Vi tror selv, at hemmeligheden bag vores langtidsholdbare formel er, at vi går op i kvalitet, og at der er plads til alle hos os.

Så har du gået og overvejet, om yoga er noget for dig? Så kom forbi **YOGA BEING** og få en tryk og god start. Du er velkommen uanset om du er stiv som et bræt, har ondt i ryggen eller døjer med angst og stress. Alle skolens lærere har lang erfaring med en to-årig yogalæreruddannelse suppleret med special kurser indenfor deres felt. Du kan tryk møde op, selvom du ikke har den perfekte yoga krop.

YOGA BEING ligger ved søerne på en stille allé med udsigt til grønne trækroner. Lokalerne emmer af hygge og atmosfære og vores to yogasale er udstyret med bløde futon yogamåtter, så du ligger behageligt i afspændingen.

- Yogahold alle ugens dage med studie/ledig/pensionist rabat
- Spændende events, weekend kurser og Kirtan.
- Yogarejser til Grækenland og Goa
- Udlejning af to smukke sale til yoga events og lignende
- 2-årig yogalærer uddannelse, kontakt Kirsten@yogaworkshop.dk


DU KAN
SACTENS VÆRE MED,
SELVOM SÆSONEN
ER BEGYNDT. RING TIL
UNDERVISEREN
OG HØR, OM DER
ER PLADS.

UNDERVISERE - RING GERNE TIL OS:

Kirsten Slots	tlf. 3034 4003
Wanda Andersen	tlf. 3537 1330
Anki Pedersen	tlf. 2256 0906
Sanne Vinter	tlf. 2980 4220
Therece Rasmussen	tlf. 3124 0927

Indehaver:
Kirsten@yogaworkshop.dk

Kursussekretær:
Yogamette@gmail.com



YOGA BEING

Prinsesse Mariés Allé 13, Frederiksberg

kirsten@yogaworkshop.dk • www.yogabeing.dk




FORÅR
2021

YOGABEING.DK



YOGA BEING

Yoga, du bliver glad af





YOGA BEING

- EN UGENTLIG YOGATIME GØR EN STOR FORSKEL

Når du har været til yoga, kan du mærke, at du har det bedre både i kroppen og rent mentalt. Du kan have en følelse af mere overskud fysisk og psykisk, du føler dig mere afslappet eller energisk, din søvn bliver dybere, og skavanker og smerter kan reduceres eller helt forsvinde.

YOGA FOR ALLE Vi lægger vægt på tryghed, en hyggelig omgangsform og uformel stemning. Undervisningen kan spænde fra dynamisk sved-på-panden-yoga til meditativ slow-yoga og special-programmer for fx skuldre og nakke, hvor der tages individuelle hensyn til fysisk formåen og særlige behov.

VI HAR MANGE SPECIALHOLD med færre deltagere, hvor du kan få hjælp til stress, angst, rygsmerter, KOL, astma og skulder/nakke/hofteproblemer, kig efter * på holdlisten. Vores erfaring er, at yoga kan hjælpe, og det er vores største glæde at se, hvordan selv langvarige skavanker og smerter kan bedres, eller helt forsvinde.

DU MELDER DIG TIL et fast ugentligt hold, hvor du lærer de andre deltagere at kende. Undervisningen bygges op i løbet af sæsonen og tilpasses deltagerne. Vi er en selvstændig yoga aftenskole under Dansk Oplysnings Forbund. Vil du vide mere om Yoga Being så kontakt Kirsten@yogaworkshop.dk. Har du spørgsmål om tilmelding og betaling, så skriv til vores kursussekretær Mette: yogamette@gmail.com. En prøvetime koster 50,- kr.



PRIS:

17 GANGE / 34 lektioner: kr. 1.695

Nedsat pris for pensionister / ledige / studerende i København og Frederiksberg: kr. 1.435

MOBILE PAY 67390 / NETBANK 3409 12007426

- husk at skrive holdnummer, navn, adresse, tlf, mail

DAG / HOLD	TID	UNDERVISER
MANDAG		
2101 * Restorativ / Hatha	9.00 - 10.30	Anki
2102 * Restorativ / Hatha	11.00 - 12.30	Anki
2103 * Hatha Yoga	13.00 - 14.30	Wanda
2104 Hatha Yoga	17.30 - 19.00	Therece
2105 Hatha Yoga	19.15 - 20.45	Therece
TIRSDAG		
2111 * Skavanka Yoga	11.00 - 12.30	Kirsten
2112 * Skavanka Yoga	13.00 - 14.30	Kirsten
2113 Hatha Yoga	17.00 - 18.30	Sanne
2114 * Hatha Yoga	19.00 - 20.30	Wanda
ONSDAG		
2121 * Restorativ / Hatha	11.00 - 12.30	Anki
2122 * Skavanka Yoga	15.00 - 16.30	Kirsten
2123 Hatha Yoga	17.00 - 18.30	Kirsten
TORS DAG		
2131 * Skavanka yoga	12.00 - 13.30	Kirsten
Yogalæreruddannelse	15.00 - 19.00	Kirsten
FREDAG		
2141 * Restorativ / Hatha	10.00 - 11.30	Anki
2142 * Restorativ / Hatha	12.00 - 13.30	Anki

Sæsonen starter **MANDAG D. 4. JANUAR 2021.**

Du kan godt tilmelde dig efter holdene er startet.

Skriv til yogamette@gmail.com.

Hold markeret med * er hensyntagende for ryg, skulder, nakke, stress mm. Se WWW.YOGABEING.DK

Få det godt i hyggelige omgivelser

