

YOGA FOR ALLE

KREATIV YOGA er grundlagt af Aase Kristensen tilbage i 1976, lang tid før yoga blev "talk of town." Yogaskolen hedder nu: **YOGA BEING** og ledes 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 eller har stress. Alle skolens lærere er erfarne og har en to-årig yogalæreruddannelse suppleret med special kurser indenfor deres felt. Du kan trygt møde op, selvom du ikke har den perfekte yoga-krop.

Vores yogaskole ligger lige ved søerne i en stille sidegade til Gl. Kongevej 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 weekend kurser, foredrag og debat
- 2-årig yogalærer uddannelse, kontakt Kirsten
- Yogarejser til Grækenland og Goa se www.yogaworkshop.dk

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

UNDERVISERE - RING GERNE TIL OS:

Kirsten Slots (fastnet)	tlf. 3254 7651
Wanda Andersen	tlf. 3537 1330
Anki Pedersen	tlf. 2256 0906
Lotte Tang	tlf. 2226 5567
Marlene Busk	tlf. 2619 6644
Niels Haahr	tlf. 2989 1973
Sanne Vinter	tlf. 2980 4220
Inez Dahlbæk	tlf. 2088 1423



KREATIV YOGA & YOGA BEING

Prinsesse Maries Allé 13, Frederiksberg

kirsten@yogaworkshop.dk • www.yogabeing.dk



EFTERÅR
2019

KREATIV YOGA SKOLE



YOGA BEING

Yoga, du bliver glad af





YOGA BEING

- EN UGENTLIG YOGATIME ER ET SKUB I DEN RIGTIGE RETNING

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 at have 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 Er du typen, der har tendens til tankemylder og søvnbesvær? Yoga Being bruger yogaen målrettet til at reducere stress. Du får hjælp til at opnå en større kropsbevidsthed i en tryk atmosfære med dybdegående instruktioner. Vi lægger vægt på en uformel tone, tryghed og hyggelig omgangsform, hvor der tages individuelle hensyn til fysisk formåen og særlige behov. Undervisningen kan spænde fra dynamisk sved-på-panden-yoga til meditativ slow-yoga og special-programmer for fx skuldre og nakke.

VI HAR MANGE SPECIALHOLD med færre deltagere og fokus på bla. ryg, KOL og astma, skulder og nakke, (markeret med * på holdlisten). Mange knogle-, led og muskellidelser forårsager alvorlige smerter, som yoga kan afhjælpe.

DU MELDER DIG TIL et fast ugentligt hold, hvor du lærer de andre deltagere at kende, og hvor undervisningen bygges op i løbet af sæsonen og tilpasses deltagerne. Vi er en selvstændig aftenskole under Dansk Oplysnings Forbund. En prøvetime koster 50,- kr. Du er velkommen til at ringe til en af underviserne for mere info – se på bagsiden.

**SÆSONEN
STARTER I
UGE 36 FRA
2. SEPTEMBER
2019**

PRIS:
15 GANGE / 30 lektioner: kr. 1.495
Nedsat pris for pensionister / ledige / studerende: kr. 1.265
MOBILE PAY 67390 / NETBANK 3409 12007426
– husk at skrive holdnummer, navn, adresse, tlf, mail

DAG / HOLD	TID	UNDERVISER
MANDAG		
19201*	9.00 - 10.30	Anki
19202*	11.00 - 12.30	Anki
19203*	13.00 - 14.30	Wanda
19204	17.30 - 19.00	Lotte
19205	19.15 - 20.45	Niels
TIRSDAG		
19206*	9.00 - 10.30	Kirsten
19207*	11.00 - 12.30	Kirsten
19208*	15.00 - 16.30	Anki
19209*	16.00 - 17.30 / lille sal	Sanne
19210	17.00 - 18.30	Inez: Lyd yoga
19212*	19.00 - 20.30	Wanda
ONSDAG		
19213*	11.00 - 12.30	Anki
19215*	15.00 - 16.30	Kirsten
19216	17.00 - 18.30	Kirsten
TORSdag		
19218*	10.00 - 11.30	Inez
19219*	12.00 - 13.30	Kirsten
Yogalæreruddannelse	15.00 - 19.00	Kirsten
FREDAG		
19221	8.00 - 9.30	Marlene
19222*	10.00 - 11.30	Anki
19223*	12.00 - 13.30	Anki

Sæsonen starter d. **2 SEPTEMBER**. Du kan godt tilmelde dig senere, ring/skriv og hør om der er plads. Hold markeret med * er specialhold for ryg, skulder, nakke mm. Se WWW.YOGABEING.DK



FÅ DET GODT I HYGGE LIGE OMGIVELSER