

# YOGA FOR ALLE

Formålet med holdet er at styrke og strække kroppen og at løsne muskelspændinger. Holdet er for dig der ønsker at øge din kropsbevidsthed, få mere fleksibilitet og mental velvære i din hverdag. Der er fokus på langsomme stillinger og udstræk i et roligt tempo, hvor alle kan være med.



**MANDAGE KL. 19:30-20:30**

Blære Multicenter, Gl. Blærevej 58, 9600 Aars

**FORÅRSSÆSON 29. JANUAR-13. MAJ**

**Pris: 350,-**