

BEDSTED UNGDOMS OG IDRÆTSFORENING

WWW.BEDSTEDUIF.DK/TILMELDING

YOGA FOR ALLE FORÅR 2020

Ved at dyrke yoga regelmæssig vil du opnå større velvære.

I en tempofyldt hverdag, hvor stress og jag ofte bliver hverdagsrutine, har mange brug for et frirum, hvor det er tilladt at vende blikket indad.

Yoga er en af måderne.

Yoga er en fysisk disciplin med fokus på vejrtrækning.

Kom i løs påklædning så du kan bevæge dig. Medbring underlag, tæppe og evt. en pude.

Der tilbydes 10 gange yoga - Alle kan være med uanset alder og fysisk form.

Instruktør: Annette

Prisen for 10 gange yoga er 475 kr.

STED: Musiklokale i (SFO huset)

Tilmelding sker på BUIF's hjemmeside

Vel Mødt

BUIF



BUIF

Musiklokale ved SFOen
Bedsted Friskole
Syrenvej 3B,
6240 Løgumkloster

Kontaktperson:

Linda Tlf. 21867366



ONSDAG
KL. 19:00-20:00

OPSTART I UGE 2
Start 08-01-2020
Slut marts 2020



OBS!!
I uge 7 er der
ingen yoga.