

BEDSTED UNGDOMS OG IDRÆTSFORENING

WWW.BEDSTEDUIF.DK/TILMELDING

YOGA FOR ALLE

FORÅR 2021

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: AULAEN på skolen

Tilmelding sker på BUIF's hjemmeside

Vel Mødt

BUIF



BUIF

Aulaen inde på
Bedsted Friskole
Syrenvej 3B,
6240 Løgumkloster

Kontaktperson:
Linda Tlf. 21867366

TIRSDAG
KL. 19:00-20:00

OPSTART I UGE 2
Start 12-01-2021
Slut marts 2021



OBS!!
I uge 7 er der
ingen yoga.