



April:

14. **Nyd en dag i tavshed, Risskov,** Yoga og meditation, kl. 10:00 - 14:00

25. **Mindfulness forløb, Risskov,** Styrk dit indre jeg, 3 onsdage, kl. 17:00 - 19:30

25. **Yogalates, Risskov,** Hold - 3 onsdage, kl. 10:00 - 11:15

29. **Familieyoga, Risskov,** Hold á 3 søndage, 1 voksen +1 barn (29/4, 20/5, 3/6)
3 - 6 årige kl. 9:30 - 10:15 * 6 - 10 årige kl. 10:30 - 11:45

Maj:

14. **Yoga, Risskov,** Hold - 5 mandage, kl. 10:00 - 11:15

14. **Yogalates, Risskov,** Hold - 5 mandage, kl. 11:45 - 13:00

15. **Yoga, Risskov,** Hold - 5 tirsdage, kl. 10:00 - 11:15

16. **Yogalates Risskov,** Hold - 5 onsdage, kl. 10:00 - 11:15

16. **Foredrag "Mindfulness" Risskov,** "Vejen til Nærvær" kl. 17:00 - 19.30

18 **Yin Yoga, workshop Risskov,** Afstressende meditativ yoga kl. 11:00 - 13:30

Fortsættes næste side..



Juni:

02. **Nyd en dag i tavshed, Risskov**, Yoga og meditation, kl. 10:00 - 14:00

03. **De "Fem" Tibetanere, workshop**, Yoga, kl. 10:00 - 13:00

Wellness & Spa Hotel Vejlefjord, 13:00 - 21:00

07. **Mindfulness forløb, Risskov**, Styrk dit indre jeg, 3 torsdage, kl. 17:00 - 19:30

10. **Yin Yoga, workshop, Risskov**, Afstressende meditativ yoga, kl. 14:00 - 16:30

10. **De "Fem" Tibetanere, workshop, Risskov**,

Det populære yogaprogram, kl. 10:00 - 13:00

Mindful Coaching, Risskov

Yoga massage, Risskov

Yogastræk, Muskelmassage, Ledrotation, Akkupressur

Yoga Tøj, sælges snarest på nettet og i Risskov.

Økologisk Yogatøj af den blødeste bomulds kvalitet. Glæd dig.

Risskov: Det nye Sundhedshus "Tidsrummet", Mossøvej 2.

Fri parkering/bus 18

Læs mere om kurserne:

www.mind-and-motion.dk

kontakt@mind-and-motion.dk

Tlf. 2020 7709



Nina Grønbech Pfeiffer