



Mindful Fordybelse og Energi

16 & 17 august 2013

Fredag kl. 17.00 – 20.30 & Lørdag kl. 10.00 – 16.00

1 1/2 dag med: MINDFULNESS, ENERGI ØVELSER OG RESTORATIVE YOGA

Kom og vær med til at dyrke flere aspekter af hvordan du selv kan opnå fornyet energi, sluppet spændinger og få ladet op til efteråret.

Vi skal igennem den blide Restorative yoga, Energi øvelser baseret på Bob Moore's lære, - alt imens vi dyrker mindful fordybelse.

Timer der hjælper til at få både sind og krop i balance og harmoni.

Så har du lyst til blid yoga og trænger til at få rensset ud, opbygget mere energi, så kom og vær med til 2 afstressende dage.

Du vil blive guidet ind i alle øvelser, hvor sindet får mulighed for at få en pause

Dagene er tilegnet alle, begyndere som øvede.



Undervisere: Nina G. Pfeiffer & Birgitte Bramsen

Sted: Mossøvej 2, 8240 Risskov/Lystrup

Pris for begge dage kr. 850,-

Pris for fredag (ingen forudsætning nødvendig) kr. 350,-

Pris for lørdag (kendskab til Restorative yoga en forudsætning) kr. 650,-

Ønsker du tilmelding, eller har du spørgsmål, kontakt

Nina tlf. 2020 7709, mail: nina@mind-and-motion.dk

Læs mere eller tilmeld dig på nettet. www.mind-and-motion.dk