

Tilbud til alle der har lyst til at prøve yoga – både foreningens medlemmer og andre (familie, venner, naboer mm.).

Hvor og hvornår?

Ishøj Idræts & Fritidscenter, Bevægelseshallen.

Onsdage kl. 11.45-12.45.

Vi tilbyder en prøveperiode på 2 måneder. Kurset forløber fra den 1. oktober til den 26. november (inkl.).

Der undervises ikke i uge 42.

Hvad koster det?

Kurset er gratis for alle - man skal ikke tilmelde sig – blot møde op.

Introduktion til Hatha yoga for alle

Du vil blive introduceret til forskellige stillinger, der strækker og bygger styrke op. Typisk vil forløbet være velkommen på måtten, en kort meditation/vejrtrækning og siddende opvarmnings stillinger. Herefter styrkeopbygning (f.eks. solhilsen) med dynamiske stillinger, balanceøvelse og øvelser liggende på ryggen. Der afsluttes med afspænding.

Undgå stramt tøj og medbring noget at drikke samt et tæppe. Hvis du har yoga-klodser så medbring dem.

Om instruktøren Ole Schultz:

Ole har dyrket yoga i mere end 25 år og er i øvrigt ved at afslutte uddannelsen som yogainstruktør på NOR.



Med venlig hilsen

Ældre i Bevægelse - Ishøj