



Balladen

Blåbærvænget 10, Thurø

Dejligt lokale med plads til max. 16 personer.
Undervisning på onsdage - start den 6. januar 2010



12 gange á 90 minutter. Pris: 910,- kr.

16.30 - 18.00 - Blid Hatha Yoga

Vi starter med grundig opvarmning, efterfulgt af solhilsen og klassiske yogastillinger. Der vil blive fokuseret på muskelsmidighed og styrkelse af kroppens indre organer, rygsøjle, hormonbalance, indokrine kirtler og rygsøjlels smidighed.

Holdet henvender sig til alle der ønsker at stresses af og lade op.

Alle kan deltage.

18.00 - 19.30 - Yoga/pilates

Vi starter med grundig opvarmning, efterfulgt af solhilsen, klassiske yogastillinger samt pilates på måtte. Der vil blive fokuseret på muskelsmidighed og styrkelse af kroppens indre organer, rygsøjle, hormonbalance, indokrine kirtler og rygsøjlels smidighed.

Vi vil derudover arbejde koncentreret med kroppens muskelkorset gennem styrkende pilatesøvelser.

Holdet henvender sig til personer der tidligere har deltaget på yoga eller pilates hold.



Fysioterapien

Tvedvej 47A

Et hyggeligt lille lokale, med udsigt til Rottfældeskoven.

Der er max. plads til 8 personer.



Undervisning på onsdage - start den 3. februar 2010

07.30 - 8.30 - Detox morgenyoga

Vi arbejder med detox yoga for at få udrenset de affaldsstoffer der har ophobet sig i løbet af natten. Du må helst ikke indtage for meget mad og drikke inden undervisningen. Spis lidt frugt og drik lidt vand.

12 gange á 60 minutter. Pris: 910,- kr.

8.45 - 10.00 - Gravid yoga/pilates

Vi arbejder med blid hathayoga som er specielt rettet mod gravide. Meditation og afspænding vil hjælpe dig til at føre opmærksomheden indad, for derved at blive fortrolig med kroppen og den vældige kraft og kærlighed en graviditet medfører.

8 gange á 75 minutter. Pris: 800,- kr.

Undervisning på fredage - start den 5. februar 2010

07.30 - 8.30 - Detox morgenyoga

Vi arbejder med detox yoga for at få udrenset de affaldsstoffer der har ophobet sig i løbet af natten. Du må helst ikke indtage for meget mad og drikke inden undervisningen. Spis lidt frugt og drik lidt vand.

12 gange á 60 minutter. Pris: 910,- kr.

08.45 - 9.45 - Blid Hatha Yoga

Vi starter med grundig opvarmning og fortsætter med blide asanas (yogastillinger). Der vil blive fokuseret på muskelsmidighed og styrkelse af kroppens indre organer, rygsøjle, hormonbalance, indokrine kirtler og rygsøjlels smidighed.

Holdet henvender sig til ældre, nyopererede, personer med skader eller rygproblemer.

Der vil blive taget hensyn til hver enkelt deltagers formåen.

12 gange á 60 minutter. Pris: 910,- kr.

Søndagsyoga 2010 - Workshop

Balladen, Blåbærvænget 10, Thurø

Vi arbejder med meditation, yoga og pilates

Tidspunkt 09.00 - 12.00. Pris: 300,- kr.

Sæt kryds i kalenderen

03. januar 2010	02. maj 2010	05. september 2010
07. februar 2010	06. juni 2010	03. oktober 2010
28. februar 2010	04. juli 2010	07. november 2010
04. april 2010	01. august 2010	05. december 2010

Tilmelding på mail: design@ullasteen.dk eller telefon 29827599.

Beløbet indsættes på konto Jyske Bank 5054-1161811