

Mødepause

Yoga-to-go

Hvis du har valgt at holde dit møde på et af Nordsjællands "unikke mødesteder" har du mulighed for at booke mig, dvs. en yoga-instruktør til at undervise dine mødedeltagere.

Start eller slut mødedagen med Yoga

Yoga styrker opmærksomheden og koncentrationsevnen så hvorfor ikke starte jeres mødedag med morgen yoga ?

Eller afslut dagen med yoga og lad deltagerne lande krop og sind med ro, styrke og balance?

Jeg tilrettelægger et program der passer til mødedeltagernes kendskab til yoga; er det nybegyndere, øvede, unge og/eller ældre – eller måske en god blanding?

Jeg laver programmet så alle kan være med og tager i min undervisning hensyn til de forskellige kropslige udfordringer der måtte være hos deltagerne.

I programmet vil der indgå åndedræts- og yogaøvelser, og det afsluttes med en afspænding.

Hvis vejret er godt anbefaler jeg, at vi laver yoga i naturen, da det er en helt speciel oplevelse.



PRAKTISK INFO

- Du booker lokale på mødestedet – pt. 4m2/deltager
- Deltagerne medbringer en yoga-eller fitnessmåtte og et tæppe
- Varighed 1 - 1 ½ time
- Pris mellem 799 - 999 kr.
- Husk bevægeligt tøj
- Jeg underviser på dansk
- Max. 25 pr. hold

For booking og yderligere oplysninger

Gilleleje Yoga
Mail: majbritt@gilleleje.yoga
Tel: +45 21855321

VisitNordsjælland 

Brug for sparring?
Skriv til amv@visitnordsjaelland.com