



AGERSØ YOGAEVENT



D. 18/09/2022 kl. 13.30-15.00 i Agersø Hallen

Kom til 90 min.'s selvforkælelse med din yogalærer og mindfulness instruktør Trine Winther I samarbejde med Agersø idrætsforening. Hver event vil give dig ny inspiration og nye oplevelser. **Dagen er for alle** 🙏

★ **Kommende datoer – kryds din kalender:** 29/10 – 13/11 – 10/12 i 2022

Tilmelding: Mette Egede; 30592328, agersoeif@outlook.dk. Først-til-mølle, plads til 30 deltagere. Betaling: 125 kr til mobilepay 90927, Agersø Idrætsforening, husk at skrive, yoga+navn.

Hvad kan yoga og mindfulness give dig?

- Indre ro og mindre stress
- Bedre søvn og stærkere immunforsvar
- Lindre hovedpine, ryg- og nakkespændinger
- Stærk krop og større bevægelighed
- Bedre kropsholdning og mere energi
- Regulerer kredsløbet og kan sænke puls og blodtryk
- Lærer dig hvad åndedrættet kan gøre for dig
- Større bevidsthed om hvad der gør dig godt og mindre godt
- Mindfulness teknikker du kan bruge i din hverdag for større nærvær

Dagen vil forløbe nogenlunde sådan her:

Kl. 13.30-14.30: Yoga praksis - YIN og YANG -

Kl. 14.30-15.00: Afspænding, mindfulness og åndedrætsøvelse – afsluttende FACEYOGA

Kl. 15.00: Tak for i dag 🙏

Praktisk: I hallen vil der være yogamåtte og tæppe til dig, men du er også velkommen til at tage din egen måtte med. Vi har sørget for en hyggelig stemning.

Vi glæder os til at se dig.

For mere info. Ang. yoga og mindfulness: www.trinewinther.dk – tlf. 28252000 – trinewinther.dk@gmail.com



Trine Winther