



April 2023/2

- og så var hun der igen i din mailboks hende der med yoga'en ;-)

Har du set, at jeg sammen med LOF har planlagt en hel dag i centrum af Frederikssund, hvor du kan fordybe dig i Aktiv Yin Yoga og Yoga Nidra. Dagen bliver afholdt i LOF's dejlige lokaler, hvor du kan komme som du er, kun med en madpakke under armen. Alt udstyr er til rådighed. Så har du ikke allerede tilmeldt dig d 3. juli kl 9-15, så er det nu. Der er begrænset antal pladser, og 1/3 er allerede solgt. Og tænk du kan få hele dagen for kun 350,- Læs mere [nedenfor](#).

Kærlige forårshilsener

Benedikte



3. juli 2023

Sæt en hel dag af til at nære din krop og sjæl.

Aktiv Yin Yoga og Yoga Nidra - i kombination giver det en helt speciel virkning, som kan mærkes helt ind i kernen af kroppen. [Læs mere her](#)

Andre nyheder

- som du måske vil synes om.

bhyoga.dk



Gerlev

Yoga på Vinbjerggård

Hver onsdag hele året rundt! For kvinder kl. 17.30-18.45 og for mænd kl. 19.00-20.15. en tur rundt i kroppen fra top til tå - [mere info](#)



Møn

En hel weekend - juhuuu!!

Kan der opnås ændringer på kun en enkelt weekend??? JA!!! lød det fra deltagerne efter sidste weekendretreat på Møn - kunne det mon være noget for dig?? - [læs mere](#)

Smil - det smitter!

Hold med ledige pladser

Der er stadig et par ledige pladser hist og pist, hvis du trænger til et yogaboost



Hensyntagende

Yoga, for dig der har brug for lidt mere tid, eller lidt ekstra hjælp. Der er pladser mandag og onsdag fra 14.45-16.15. Vi fortsætter til slut maj, så kom og vær med - [læs mere](#)



Yogaladen

Tirsdage kl. 18-19.15 Aktiv Yin Yoga og kl. 19.30-20.15 Yin Yoga - [læs mere og tilmelding](#).

Yoga hos dig??

Tænker du ikke at holdtræning er noget for dig, så kommer jeg gerne hjem i din stue og underviser. Skriv en besked, så finder vi ud af noget sammen - [skriv her](#)

Fredage i maj

Fredag d 4 og 12. maj underviser jeg Blid Yoga i Yogaladen fra 9.30-10.45 - holdet der er for alle. En rolig tur gennem kroppen, med den smukkeste udsigt ud over folde og marker- [læs mere og tilmelding](#)

Har du en god yogahistorie du vil dele med mig?

Del den her



Benedikte Hamann Yoga

Falkenborgvej 11, Frederikssund
Denmark

You received this email because you signed up on our website or made a purchase from us.

[Unsubscribe](#)

