



Juli 2023/1



1. juli 2023

1 års fødselsdag

1. juli 2022 tog jeg springet. Fra deltids til **fuldtids** yogaformidler. Pyha det var noget af en mundfuld, der har kostet mange tanker, overvejelser, for og imod, kan jeg nu også det, vil det fungere i hverdagen, kommer der mon nogen på holdene osv osv. Alle de spørgsmål der som regel dukker op, når der skal findes nye veje i livet. Spørgsmål jeg tænker alle har rumsterende i hovedet, når der skal tages **store beslutninger**. Men springet blev taget, og sikke en god beslutning.

Nu sidder jeg så her efter 1. år og ser tilbage. Et år der er gået over al forventning. Alle de søde deltagere på mine faste hold, til events, og workshops

jeg har mødt, der har gjort alle bekymringerne til skamme. Positiv feedback der giver blod på tanden. **Smil**, stønnen, gaben, og skuldre der sænker sig. **Tusind tak** for det. Tusind tak for alle jer.

Det skal fejres.....

Og kan det fejres bedre end med en dejlig nyhed!

Fra 1. august bliver jeg en del af Yogasund, der ligger i centrum af Frederikssund. **Yogasund** er et behandler/underviser fællesskab, en oase for krop og sind, tilknyttet forskellige behandlere og undervisere, og jeg glæder mig.

Den virkningsfulde **Aktive Yin** kommer på kalenderen hver torsdag formiddag kl. 9.30-11.00. De første to torsdage (10. og 17. august), som drop-in hold hvor du kan komme og prøve det af for **kr. 100,-**.

D 24/8 starter et **forløb op over 8 gange**. Lidt godt skal der følge med til at være nyhedsbrevlæser, så mit første forløb i Yogasund får du til **kr 1000,-** (normalpris kr 1400,-)

Du tilmelder dig ved at sende mig en mail på info@bhyoga.dk eller send en sms til 30268025. Skriv om du kommer d 11/8, 18/8 eller gerne vil med på forløbet fra d. 24/8. Der er kun **10 pladser**.

Jeg glæder mig til at se jer i nye omgivelser!

Kærlig hilsen

Benedikte

Smil - det smitter!



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](#)

