



Juni 2023/1

- jeg ved godt det er om lang tid.....

- men efterårssæsonen er allerede på plads i LOF - ja vi er tidligt ude ! Der er nyheder på programmet, men selvfølgelig også nogle af det "gamle" hold der fortsætter. Hold der allerede er udsolgt, men også nyheder hvor, der er masser af ledige måtter.

Jeg håber at se en masse skønne mennesker i LOF's lokaler på Bløden og i Dansesalen i Frederikssund fra august. Send mailen videre til dem du tænker kunne have godt af et efterårsboost af kroppen.

Hvis du ikke kan vente, er der kun 4 pladser tilbage d 3. juli til en hel dag med Aktiv Yinyoga og Yoga Nidra - <https://lof.dk/frederikssund/kurser/motion-sundhed/yoga/1-da...>

I Kulhuse kan du nyde naturen fra din yogamåtte hver mandag her i juni måned. Kl 16-17.15 på Ternevej 5 - [læs mere](#)

Nyd solen og det skønne vejr!

Kærlig hilsen Benedikte



Mandag kl. 8-9.30

Yoga med fokus på skuldre, nakke, ryg - hensyntagende

<https://lof.dk/frederikssund/kurser/motion-sundhed/yoga-hensyntagende/yoga-med-fokus-pa-skuldre-nakke-ryg-hensyntagende/id/232087>

Mandag kl. 9.45-11.15 - UDSOLGT

Yoga for den stive krop M/K - hensyntagende

<https://lof.dk/frederikssund/kurser/motion-sundhed/yoga-hensyntagende/yoga-for-den-stive-krop-m-k-hensyntagende/id/232088>

Mandag kl. 11.30-12.15

Mindful moment

<https://lof.dk/frederikssund/kurser/motion-sundhed/mindfulness/mindful-moment/id/232030>

Mandag kl. 13-14.30

Hensyntagende Yoga

<https://lof.dk/frederikssund/kurser/motion-sundhed/yoga-hensyntagende/yoga-hensyntagende-m-k/id/232072>

Mandag kl. 14.45-16.15 - 3 PLADSER

Hensyntagende Yoga

<https://lof.dk/frederikssund/kurser/motion-sundhed/yoga-hensyntagende/yoga-hensyntagende-m-k/id/232073>

Tirsdag kl. 18-19.15 Aktiv Yin Yoga <https://www.yogaladen.dk/skema.html>

Onsdag kl. 8-8.45

Morgen yoga og meditation

<https://lof.dk/frederikssund/kurser/motion-sundhed/yoga/morgenyoga-og-meditation-m-k/id/232029>

Onsdag kl 9-10.30 - 6 PLADSER

Go ´ morgen Yin yoga

<https://lof.dk/frederikssund/kurser/motion-sundhed/yoga/go-morgen-yin-yoga-m-k/id/232028>

Onsdag kl. 10.45-12.15 - UDSOLGT

Yoga for den stive krop M/K - hensyntagende

<https://lof.dk/frederikssund/kurser/motion-sundhed/yoga-hensyntagende/yoga-for-den-stive-krop-m-k-hensyntagende/id/232027>



3. September '23

En hel dag med Alison & Benedikte

[Læs mere](#)

6.-8. oktober '23

Weekendretreat på Møn

VI GENTAGER SUCCESSEN



SÆT KRYDS I KALENDEREN ALLEREDE I DAG

STRANDGÅRDEN - MØN

6-8. oktober 2023

[Læs mere](#)

WWW.BHYOGADK

Andre lækkerier til krop og sind



LOF sommeryoga

En enkelt plads tilbage -
vi starter i morgen kl.
10 [klik her](#)



Onsdagshold

Kvinder fra 17.30-18.45 og
Mænd fra 19.00-20.15 - [læs mere](#)



Kulhuse - udendørs

Hver mandag kl. 16-17.15 -
fuglesang og sol -
udendørs yoga kan altså
noget helt særligt - [klik her](#)



Yogaladen

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

