



Maj 2023/1

Sommeren er over os, så nu rykker yogaen udendørs. Har du ikke prøvet det før, så kom og vær med. Den helt specielle oplevelse det er, at ligge på sin måtte i græsset og suge sanseindtryk til sig.

2. pinsedag går det løs i Kulhuse fra 16-17.15

- læs mere her:

SOMMERYOGA

PÅ TERNEVEJ 5 i KULHUSE

Højt til loftet, fuglesang, ro og vindens susen

5 gange før sommerferien ruller vi yogamåtterne ud på græsset. Nyder naturen omkring os, og hvad den giver af input.

HVORNÅR

Mandag kl 16.00-17.15
29/5, 5/6, 12/6, 19/6 og
26/6

HVORHENNE

Ternevej 5, Kulhuse

PRIS

Pris: 100 kr pr. gang
Alle 5 gange 375 kr

Sommeryoga er for alle, uanset om du er ny eller gammel på yogamåtten. Du kommer hver gang en tur igennem kroppen fra top til tå og slutter af med en guidet afspænding. Målet er at gøre dig mere mobil, robust og finde en ro, du kan bringe med videre i dit sommerliv.

DET PRAKTISKE

Kom gerne på cykel ;-), men er du i bil, så er der parkering i vejkanten. Medbring måtte (jeg har lidt til udlån) tæppe og tøj til vejret. Står det ned i stænger aflyser jeg ;-)

TILMELDING

Tlf: 30268025
info@bhyoga.dk
www.bhyoga.dk



Lüksus 1-dags RETREAT



Mød os i Herthadalen

I samarbejde med Alison fra GetStrong.dk mødes vi til en dag fyldt med pilates, funktionel, træning, yoga og en masse skøn mad. Herthadalen der er garant, for at give sine gæster en oplevelse, hvor bæredygtighed er i centrum. Mad lavet med stor kærlighed til lokale råvarer, kvalitet og økologi.

[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



LOF hold

Enkelte pladser onsdag
kl. 14.45-16.15.

Hensyntagende yoga -
[klik her](#)



Onsdagshold

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



LOF miniretreat

En hel dag med Aktiv
Yinyoga og Yoga Nidra i
centrum af Frederikssund
- [læs mere 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](#)

