

# YOGA

## - 24. august er yogaholdet klar igen!

*Kom og vær med! Vi er allerede en flok, hvor nogle har været med i mange år, andre i få; men der er også plads til dig – hvad enten du er nybegynder eller garvet rotte - mand eller kvinde.*

Yogaholdet er fra denne sæson en del af projekt ”Ud af Røret”, som er et samarbejde mellem Aarhus Kommune og FO-Aarhus. Undervisningen strækker sig fra august til juni, og prisen er så lav, at alle kan være med.

Vi må desværre sige farvel til Gry, som har været vores instruktør de sidste 4 – 5 år, men heldigvis har FO hjulpet os med at finde en ny, Jana.

Jana fortæller, at hun er yin-yogalærer, men at hun også kan instruere i blid flow-yoga. Hun understreger, at undervisningen altid tilpasses deltageres formåen. Hun har en del erfaring i at undervise seniorer, og er rigtig glad for det.

Hvis du vil vide mere om Janas yin-yoga, og projekt ”Ud af Røret”, kan du finde uddybende opslag på Brugerrådets hjemmeside.

Har du brug for at vide noget om det praktiske, eller er du i tvivl om, om yoga er noget for dig, er du velkommen til at kontakte undertegnede og/eller møde op til en uforpligtende prøvegang.

Karin Øxenholt

Tid: Onsdage kl. 9.30 – 11.00  
Start: 24. august  
Sted: Store sal  
Pris 650 kr. for hele året  
Underviser: Jana Due Nielsen  
Kontaktperson: Karin Øxenholt,  
22842716, [karin@oexenholt.dk](mailto:karin@oexenholt.dk)



© Swami's Tennisballs, Inc.  
8871822.COM