

Yoga FITNESS

BODY FLOW

Sjæl og krop i balance
- mindfull fokus -



Fitness-kirken skifter navn til WOODS
– Se mere www.woods-holbaek.dk
og www.fitness-kirken.dk

Yoga FITNESS BODY FLOW

Yoga Fitness/Body Flow

- er en revolution indenfor Body/mind træning, som vil ændre din kropsfornemmelse.

Du bliver rankere. Stærkere.

Du bliver mere fysisk og mentalt bevidst.

Yoga Fitness kombinerer Østens traditioner med dynamiske, nye teknikker designet til at øge din udholdenhed og reducere stress. Programmet udføres til opløftende musik.

Opbygning:

TaiChi inspireret opvarmning - Solhilsen - Benstyrke

Balance - Hofteøvelser - Mave/rygøvelser

Twist/drejninger - Haseøvelser.

Der afsluttes med afslapning/"Power nap" (5-10 min.).

Koreografi & musik fornyes ca. hver 3.måned, hvor underviser er på kursus via LesMills vedrørende opdatering/ny viden på området.

ALLE kan få udbytte af Yoga Fitness.

Der er noget, du skal lære, og i starten skal du fokusere noget mere for at udføre øvelserne, men du får hurtigt udviklet en skøn ny kropsfornemmelse.



Medbring gerne håndklæde

- og lunt tøj til relax-delen af lektionen.

Yogamåtter, tæpper mm. har vi på stedet, men du må selvfølgelig gerne tage personligt udstyr med.

Mere info, holdplan samt tilmelding og betaling:

www.fitness-kirken.dk og www.woods-holbaek.dk

Underviser:



Anette Hirsch - indehaver af WOODS og uddannet gymnastik- & dansepædagog, massør mm.

Hun har undervist i alverdens dans og fysisk træning i mere end 30 år.



Kalundborgvej 11 og Gl. Kirkevej 1A, 4300 Holbæk
Telefon 20 45 05 75