



Inkl.
frokost

Yogadag 2026

Lørdag

15.08.26

Kl. 10.00-14.15

3 forskellige moduler
Dygtige og kompetente undervisere
Frokost og hygge

Pris
315 kr.



Se mere på vores hjemmeside



FOF Sydøstjylland
Ane Stauningsvej 21B
8700 Horsens

Tlf. 76 25 89 88
Man og ons: 10-13
Tors: 13-15



Modul 1 fra kl. 10.00-11.00

1a Ansigtssyoga

1b Aerial Yoga

1c Hatha Yoga (bindevæv og smidighed)

1d Somayog

Modul 2 fra kl. 11.30-12.30

2a Dance Yoga

2b Aerial yin yoga

2c Hatha Yoga (mindful)

2d Medi Yoga (vagusnerven)

Frokost (Inkluderet i prisen)

Modul 3 fra kl. 13.15-14.15

3a Yoga i hvile

3b Power Yoga

3c Restorativ Yoga

3d Medi Yoga (hormoner)

HUSK at
vælge 1 hold
under hvert
modul



Se mere på vores hjemmeside

FOF Sydøstjylland
Ane Stauningsvej 21B
8700 Horsens

Tlf. 76 25 89 88
Man og ons: 10-13
Tors: 13-15