

WORKSHOP: AYURVEDA DIN NATURLIGE BALANCE

En blid og begyndervenlig introduktion til Ayurveda, som er let at gå til. Du lærer om de tre doshaer - Vata, Pitta og Kapha - og hvordan de påvirker både krop, sind og følelser.

Vi arbejder med små demonstrationer, interaktive selvvurderinger og enkle redskaber, du kan bruge i hverdagen, så du lettere kan genkende og skabe balance i din egen energi.

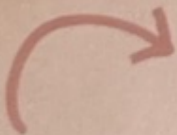
Undervisning foregår på engelsk.

TID: Fredag, 10. april, kl. 16.00-19.00

INSTRUKTØR: Govind fra Santhi Yoga

PRIS: Pris kr. 600

STED: TROMBORG pilates- og yogastudio,
Tværgade 24, 8000 Silkeborg


Scan og
tilmeld via holdplanen




STUDIO

*Tilmeld dig
senest 6. april*
Begrænset antal pladser

Workshoppen afholdes i et samarbejde mellem Ananda yogaskolen i Silkeborg og TROMBORG pilates- og yogastudio



Ananda

V/ HANNE JUELGAARD SØRENSEN



TROMBORG

PILATES- OG YOGASTUDIO