

# YOGA 2022

GREAT NORTHERN YOGA STUDIO ER FOR ALLE, DER VIL GØRE NOGET GODT FOR SIG SELV. HER ER ALLE VELKOMMEN - UANSET OM DU ER ERFAREN ELLER HELT NY I YOGAUNIVERSET.

HOS GREAT NORTHERN YOGA STUDIO GUIDES DU IGENNEM YOGAENS FASCINERENDE UNIVERS, AF VORES YOGAINSTRUKTØR, ROSA, SOM HAR VÆRET PÅ GREAT NORTHERN SIDEN ÅBNINGEN I 2019. ROSA HAR OVER 25 ÅRS ERFARING MED YOGA OG MEDITATION, BÅDE I TEORI OG PRAKSIS.

LÆS MERE PÅ [WWW.GREATNORTHERN.DK](http://WWW.GREATNORTHERN.DK)



GREAT NORTHERN

# YOGA HOLD 2022

## TIRSDAG OG TORSDAG

10.00 - 11.15

17.00 - 18.15

18.30 - 19.45

## SØNDAG

10.00-11.15

HOLD AF MAX 12 PERSONER  
75 MIN YOGA.

PRIS FOR 10 GANGE **KR. 1100,-**  
PRIS DROP IN **KR. 150,-**

VED KØB AF 10 GANGE 75 MIN. YOGA, TILMELDER DU DIG SOM UDGANGSPUNKT  
ÉT FAST HOLD. HVIS DU ER FORHINDRET ER DET MULIGT AT BOOKE DIG IND PÅ ET  
AF DE ANDRE HOLD I SAMME UGE.

### TIRSDAGS HOLDET:

1/2, 8/2, 22/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3, 28/3, 4/4, 1/4  
(UGE 7 OG 15 MINUS YOGA HELE UGEN PÅ FASTE HOLD)

### TORSDAGS HOLDET:

3/2, 10/2, 24/2, 3/3, 10/3, 17/3, 24/3, 31/3, 7/4, 21/4  
(UGE 7 OG 15 MINUS YOGA HELE UGEN PÅ FASTE HOLD)

### SØNDAGS HOLDET:

6/2, 13/2, 27/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3, 3/4, 10/4, 24/4  
(UGE 7 OG 15 MINUS YOGA HELE UGEN PÅ FASTE HOLD)

HOLDET BLIVER KUN OPRETTET VED MIN 6 DELTAGERE  
TILMELDING I RECEPTIONEN ELLER PÅ 33337711

MED UDGANGSPUNKT I DET GAMLE HATHA YOGA SYSTEM, VIL DU BLIVE  
GUIDET FREM TIL EN NÆRMEST MEDITATIV TILSTAND, FULD AF RO OG NÆRVÆR.  
NÅR DU GÅR HERFRA, VIL DU FØLE, AT DU ER VÅGNET AF EN DYB, DYB SØVN,  
OG DIN KROP VIL VÆRE LADET OP MED NY ENERGI.

FOR AT OPNÅ DEN ROLIGE OG MEDITATIVE TILSTAND, GÅR VI LANGSOMT IND  
I STILLINGERNE, LANGSOMT UD AF DEN OG HOLDER ALTID EN KORT PAUSE  
MELLEM HVER STILLING. ALLE SESSIONER AFSLUTTES MED EN ROLIG OG DYB  
AFSPÆNDING.