

Myk Yoga

Myk yoga er en rolig yogaform der vi kombinerer skånsomme yogabevegelser med pust, ro og tilstedeværelse. Vi fokuserer på enkle og effektive yogaøvelser som styrker muskler, øker fleksibiliteten, balanserer hormonene og forbedrer fordøyelsen samtidig som de bidrar til å redusere stress.

Hvem passer timen for: Deg som ønsker en enkel yoga-økt for å styrke kroppen og øke bevegeligheten spesielt i nakke, rygg og hofter. Timen passer både deg som aldri har trent yoga og/eller er skikkelig stiv og deg som har trent yoga en god stund. Men timen passer ikke for deg som ønsker å lære hodestående og andre avanserte fysiske yogaøvelser i løpet av kurset.

Tidspunkt: 9 onsdager fra 08.09.21 kl 11:15 – 12:15. Det er ikke kurs i uke 40. Siste kursdag er 10.11.21.

Ta med: Yogamatte, håndkle/pledd og gjerne en pute. Pga Corona deler vi ikke ut yogautstyr.

Korona: Vi har fine lokaler med god plass som ivaretar FHIs smittevernsrestriksjoner. Hvis Step Up blir stengt pga Corona vil kurset fortsette som et online kurs.

Pris for 9 ganger: Kursavgift kr 1 660,- + 100 kroner til medlemskap i Step up (er du medlem fra før slipper du medlemsavgiften). Melder du deg på begge kurs får du 40% rabatt på det ene kurset. Påmelding til kursene er bindene og du får ikke refundert innbetalt beløp.

Dropp inn: Hvis det er ledig plass er dropp inn mulig for kr 220. Sjekk om det er ledig ved å sende en sms til 975 05 206 og meld deg på ved å vippe til 975 05 206.

Kontakt info: Ved spørsmål ta kontakt med Yoga instruktør Hilde Eckhoff på 975 05 206 eller hilde.r.eckhoff@gmail.com