

Yoga Kombo

Timene Myk yoga og Yin yoga kan gjerne gjøres etter hverandre. Dersom du velger begge yoga kursene får du hele 40% rabatt på det ene kurset.

Begge kursene har oppstart 08.09.21 og varer i 9 uker. Det er ikke kurs i uke 40

✿ Myk Yoga – onsdager kl 10:00

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.

✿ Yin Yoga – onsdager kl 11:15

Yin Yoga er en rolig yoga form som har sitt fundament i tradisjonell kinesisk medisin. Stillingene gjøres oftest sittende eller liggende. Stillingene er enkle og holdes lenge (1-5 minutter) for å få effekt på bindevevet og dyp muskulatur. Det er ofte der spenninger sitter.

Pris for 2 kurs: kr 2 656 for begge kursene (1 660 for ett). I tillegg kommer medlemskap i Step Up for kr 100 (Er du medlem fra før så slipper du medlemsavgiften).

For påmelding til begge kurs velg kurs Y3 -Yoga Kombo i påmeldingssystemet for å få rabatten. Påmelding til kursene er bindene og du får ikke refundert innbetalt beløp.

Korona: Vi har fine lokaler med god plass som ivaretar FHIs smittevernsrestriksjoner.

Ta med: egen yoga matte, pute og håndkle/pledd. Hvis Step Up blir stengt pga Corona vil kursene fortsette som et online kurs.

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 vippse 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