

# YOGA PÅ HJORTHS BADEHOTEL

UGE 35	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
7.30	Godmorgen Yoga Sidse Marie	Godmorgen Yoga Sidse Marie	Godmorgen Yoga Sidse Marie	Godmorgen Yoga Sidse Marie	Godmorgen Yoga Sidse Marie	Hatha Mikael	Hatha Mikael
16.30	Vinyasa Sidse Marie	Vinyasa Sidse Marie	Hatha Mikael			Hatha Mikael	

**Mødested:** Yoga-salen på Kokholms

**Pris:** Gæster der har booket direkte hos hotellet, har gratis yoga inkl. i opholdet. Pris øvrige gæster 75,

**Tilmelding:** Tilmelding/framelding inden kl. 18 dagen før.

**Betaling:** Via værelsesregningen, gæster udefra betaler i receptionen efter timen.

**Instruktører:** Sidse Marie Malling & Mikael Valentin

**"Godmorgen" Yoga:** Vi vækker kroppen med blide, styrkende asanas og åndedrætsøvelser. Alle kan være med.

**Vinyasa Flow:** Dynamisk yoga hvor vi lader bevægelse og åndedræt flyde sammen. En praksis der kan give lidt sved på panden.

**Hatha Yoga:** Klassisk yoga, meditation og åndedrætsøvelser