

Kære kommende YogaINmotion-NOstress-udøver

Mit navn er Iben Segefjord. Jeg er uddannet socialpædagog i 86 og har arbejdet i Helsingør kommune i 13 år, de sidste 7 år, i Børn- og Unge Rådgivningen.

Jeg er nyuddannet Yoga og Mindfulness lærer fra Yogaskolen i Helsingør, og har, igennem Esum Borgerforening, fået mulighed for at oprette et yogahold i medborgerhusets lokaler på første sal, torsdage fra kl. 17.30-19.00

Min tilgang til yogaen er først og fremmest erfaret og orienteret imod yoga og mindfulness veldokumenterede positive effekt på stresstilstande og problemer i bevægeapparatet. Yoga forener krop og sind der gensidigt påvirker hinanden.

Hvis du har lyst til at prøve yoga for første gang, eller om du er inkarneret yogi betyder mindre, yoga er for alle der ønsker at opnå større ro, styrke, balance, velvære, og sundhed.

Medbring gerne egen yogamåtte, ellers er der måtter man kan låne, og medbring et tæppe. Sørg for ikke at have spist et større måltid lige inden yoga, og hav behageligt, blødt og varmt tøj på du kan bevæge dig i.

Kom gerne 10 min. før. Læg dig til rette i stilhed og lad roen sænke sig .

Første gang er en prøvetime, for at se om det er noget for dig. Efterfølgende koster det 100 kr. pr. gang eller du kan købe et 10 turskort til 750 kr.

Tilmelding til <mailto:iben.segefjord@gmail.com> eller læg/send besked på mobil 28 55 88 77

Første gang bliver **torsdag den 10. september kl. 17.30-19.00**



Adressen er:

**Medborgerhuset/Skovkanten,
Esum Hovedgade 21 B, 1. sal**