



Medbring behageligt tøj, tæppe og pude, let frokost og drikkevarer, samt notesblok og skriveredskaber.



YOGAWEEKEND

Vær' med, når Roskilde Firma og Familieidræt afholder yogaweekend inden december for alvor starter, og få de værktøjer, der skal til, for at bibeholde roen og nærværet i en hektisk tid.

Gennem to inspirerende dage vil underviser Pernille Rydén vise hvordan vi i fællesskab kan stimulere kroppen, hjernen og hjertet.

Kombinationen af blid yoga, åndedræsteknikker, meditation, samtaler og refleksive øvelser vil hjælpe dig til at føle dig mere forbundet med dig selv, give dig effektive redskaber til at finde dit bæredygtige tempo og derved reducere risikoen for stressbelastninger.

Der er mulighed for at låne yogamåtte og andet yogaudstyr, men du må også gerne medbringe dit eget.

HVOR?

Spejlsalen i Trekroner Hallen
Trekroner Allé 1
4000 Roskilde

HVORNÅR?

Lørdag den 30. november og søndag den 1. december 2024.
Begge dage er fra kl. 09.30-13.30.

PRIS

595,- kr. for begge dage.

MERE INFORMATION

Før den 18. november kan **Hanne Langager** kontaktes på telefon 61 30 00 66.

Efter den 18. november kan underviser **Pernille Rydén** kontaktes på telefon 26 12 21 06.



 **TILMELDINGSFRIST**
Torsdag den 28. november 2024.



 Find os på Facebook:
Roskilde Firma og Familieidræt

www.rfi.dk

 **RFI**
ROSKILDE FIRMA
OG FAMILIEIDRÆT