



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



YOGAWEEKEND

Vær' med, når Roskilde Firma og Familieidræt afholder yogaweekend og få de værktøjer, der skal til, for at bevare roen og nærværet.

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?

1.-2. februar 2025.
Begge dage er fra kl. 09.30-13.30.

PRIS

595,- kr. for begge dage.

MERE INFORMATION

Pernille Rydén kan kontaktes på telefon 26 12 21 06.



 **TILMELDINGSFRIST**
Torsdag den 30. januar 2025.



 Find os på Facebook:
Roskilde Firma og Familieidræt

www.rfi.dk

 **RFI**
ROSKILDE FIRMA
OG FAMILIEIDRÆT