



Dit moderne yogacenter

Hillerød har fået et nyt yogacenter, med en moderne tilgang til yogaen.

Yogimind åbnede dørene den 1. August, hvor eksamineret yogainstruktør, Bente Ibsen overtog Yogaisten. Med masser af nye tiltag og nye hold, er Yogimind nu klar til at invitere til åbent hus & reception, lørdag den 13. August fra kl. 10:00-14.00. For program se vores facebook side: yogimind.dk

"Den moderne "yogi" er mere krævende end tidligere. Derfor har jeg også valgt at skabe rammerne til et mere moderne yogacenter, for folk, der trods en "travl" og måske nogle gange lidt for stressende hverdag prioriterer sundhed og velvære. For mange af os er tid noget af det kostbareste vi har, derfor er det også ok, at ønske lidt mere af dit yogacenter. Det er trods alt din krop- dit valg!" siger Bente Ibsen

Yogimind, et fristed, hvor der er tid til fordybelse af hele kroppen og sindet. Med professionelle instruktører samt behandler tilbyder vi høj faglighed og ekspertise. Vi har alt under et tag: yoga, mindfulness, ernæringsekspert, kostvejleder, personlig træner samt forskellige former for kropsterapi som Omnitherapy, heilpraktiker og body-sds.

Vi tilbyder i øjeblikket 16 hold om ugen. Morgenhold, eftermiddag samt aftenhold. Yoga for de unge over 50+. Blid yoga til dig, der har brug for ro og fordybelse/ afstressende. Yogimind, hvor åndedræt og mindful yoga er i fokus. Yoga 1,2,3 (Hatha/Vinyasa flow) samt restorative Yoga. Derudover tilbyder vi funktionel træning 2 gange om ugen.

Vi arbejder hele tiden på at forbedre holdplanen med mere variation. Så følg løbende med i vores udvikling.

Vi har skabt et hyggeligt lounge miljø i vores lille butik, hvor der er mulighed for at købe diverse udstyr til din yogatræning, tøj, bøger, kunst mm. Vi tilbyder to store dejlige yogalokaler samt behandler rum.

Yogimind, Helsingørsgade 34A, Hillerød. T: 40181403, e:ibsen@yogimind.dk w:yogimind.dk f:yogimind

Link til hjemmeside www.yogimind.dk

Om underviseren

Bente Ibsen er exam. Yogalærer. Uddannet hos Søren Rasmussen, Helyoga i Helsingør. Pt. under uddannelse som kropsterapeut Omnitherapy v/ Omni Gall og Ron Freund (Israel) Tidligere udskolingslærer, hvor hun bl.a. har undervist i dansk, engelsk, Idræt samt svømning. Uddannet skiinstruktør. 12 års erfaring inden for rejsebranchen med events, konferencer og møder for større danske virksomheder.

Bente giver grundige instruktioner og har en nutidigt tilgang til en af verdens ældste metoder inden for træning af krop og sind. Deltager løbende i kurser og workshops i både både ind-og udland.

Se mere på yogimind.dk