



ART: Skab et godt fundament
DATO: 20. marts
TID: kl. 11:00-14:00
STED: Yogimind, Helsingørsgade 34A, 3400 Hillerød
PRIS: DKK 500,-
Deltager: Max. 15 deltager

Skab et godt fundament- tre timers workshop

Beskrivelse af workshop

Denne workshop er en fantastisk måde for dig at skabe et godt og solidt fundamentet i yogaen. Vi arbejder med nogle af grundprincipperne i yogaen og sammen skaber vi en forståelse for den første halvdel af en stilling – selve udførelsen af stillingen (Asana) Hvor vi arbejder med selve fundament og energi forlængelse. Workshoppen er for dig, der forholdsvis ny til yogaen, men også for dig, som gerne vil have en større forståelse for yogaen og hvordan du finder dybere ind i din praksis.

Du behøver ingen erfaring for at deltage, du kan nemlig ikke gøre noget forkert

Om Bente Ibsen

Bente Ibsen (f. 1974) er uddannet yogainstruktør samt ved at færdiggøre hendes uddannelse som Yogaterapeut fra Amrit Yoga Institute (US) (Accredited by IAYT (international association of yoga therapists) Uddannet kropsterapeut Omniterapi (Israel/DK).

Med hendes baggrund i business, åbnede Bente Ibsen i 2016 yogastudiet Yogimind.dk og har siden arbejde med yogaen fuldtid. Har flere års erfaring med undervisning af yoga, meditation/mindfulness samt terapi.

Læs mere om Bente Ibsen på: <https://www.yogimind.dk/undervisere>

*Arrangementet bliver kun afholdt ved. min 10 personer. Kræver tilmelding. Tilmeldingen er bindende.