

# Boost dit møde

## Yoga-to-go

Hvis du har valgt at holde dit møde på et af Nordsjællands "unikke mødesteder" har du mulighed for at booke mig, dvs. en yoga-instruktør til at undervise dine mødedeltagere.

## Start eller slut mødedagen med Yoga

### Yoga styrker opmærksomheden og koncentrationsevnen så hvorfor ikke starte jeres mødedag med morgen yoga?

Eller afslut dagen med yoga og lad deltagerne lande krop og sind med ro, styrke og balance?

Jeg tilrettelægger et program der passer til mødedeltagernes kendskab til yoga; er det nybegyndere, øvede, unge og/eller ældre – eller måske en god blanding?

Jeg laver programmet så alle kan være med og tager i min undervisning hensyn til de forskellige kropslige udfordringer der måtte være hos deltagerne.

I programmet vil der indgå åndedræts- og yogaøvelser, og det afsluttes med en afspænding.

Hvis vejret er godt anbefaler jeg, at vi laver yoga i naturen, da det er en helt speciel oplevelse.



### PRAKTISK INFO

- Du booker lokale på mødestedet - cirka 2 m2 pr. deltager
- Deltagerne medbringer en yoga- eller fitnessmåtte og et tæppe
- Varighed 1 - 1,5 time
- Pris afhænger af antal deltagere, undervisningstid og rejsetid
- Husk bevægeligt tøj
- Jeg underviser på dansk
- Jeg underviser i enten Hatha- eller Yin Yoga

### For booking og yderligere oplysninger

Gilleleje Yoga  
Mail: majbritt@gilleleje.yoga  
Tel: +45 21855321

VisitNordsjælland 

Brug for sparring?  
Skriv til amv@visitnordsjaelland.com