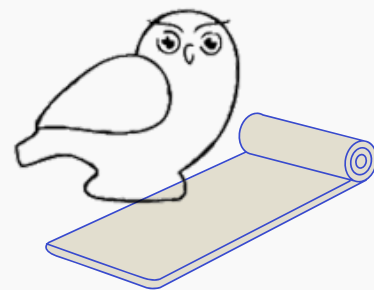


Gratis yoga og Qi Gong i Bispeparken i 2025



Allerede 6. januar kan du igen deltage i yoga i Bispeparken - og som noget nyt tilbyder vi også Qi Gong.

Til yoga kommer instruktørerne Charlotte Storm Karmark og Eva Jensen på skift og guider os gennem yin yogaens blide, indadvendte og meditative stræk.

Som noget nyt guider Ninna Poulsen os ud i Qi Gong, helseøvelser, der bygger på kinesisk medicin. Øvelserne arbejder med energiens tilstand i kroppen, hvilket har en beroligende og afstressende effekt. Hvis man er gangbesværet, kan øvelserne laves siddende.

Hav løst tøj på og medbring en yogamatte.

Datoer

mandag d. 6. januar (yoga)

mandag d. 13. januar (qi gong)

mandag 27. januar (yoga)

mandag 3. februar (yoga)

mandag 10. februar (qi gong)

mandag 24. februar (yoga)

mandag d. 3. marts (yoga)

mandag d. 10. marts (qi gong)

mandag d. 31. marts (yoga)

mandag d. 7. april (yoga)

mandag d. 14. april (qi gong)

mandag d. 28. april (yoga)

Sted: Bispeparkens beboerhus

Tidspunkt: kl. 19-20:15

Tilmelding er ikke nødvendig

