

Yin & Hatha Yoga i Bispeparken efterår 2026

Gratis



Ønsker du mere styrke og fleksibilitet? Så kom med til mandagsyoga i Bispeparken.

Charlotte Storm Karmark guider os gennem en skøn kombination af Yin og Hatha Yoga - hvor alle kan være med. Vi arbejder både med styrke, smidighed og afspænding i et roligt tempo.

Du kan sagtens deltage, selvom du ikke har prøvet yoga før.
Hav løst tøj på og medbring gerne en yogamåtte og et tæppe.

Datoer:

- mandag d. 31. august
- mandag d. 7. september
- mandag d. 28. september
- mandag d. 5. oktober
- mandag d. 26. oktober
- mandag d. 2. november
- mandag d. 30. november
- mandag d. 7. december
- mandag d. 14. december



Sted: Bispeparkens Beboerhus, Bispeparken 17B.

Tidspunkt: kl. 17.30-18.45

Bare kom, du skal ikke melde dig til på forhånd.