



Workshop "Fri som fuglen"

Søndag den 17. juni 2018 kl. 10-ca. 12 på Flagbanken, Mandehoved, Stevns

Flagbanken er et helt særligt sted. Stevns Klint rejser sig her højt, og der er vid udsigt over vandet. Samtidig er der et livligt fugleliv, og vi oplever at stå i øjenhøjde med fuglene når de udnytter Klintens opvinde!

Det er derfor et ideelt sted til en workshop med temaet "Fri som fuglen". Vi vil bruge dagens vind og vejr, samt fuglenes elegante svæv som inspiration til at finde vores egen frihed. Med en fysisk og meditativ Yogapraksis brede vores vinger ud, læne os ind og give lidt slip.

Medbring:

Yogamåtte, evt. tæppe/sjal/pude, vand, påklædning efter vejret

Tilmelding, Pris, Betaling...og alt det andet praktiske

Tilmeld dig pr. SMS eller mail til lotte@naturligpraksis.dk.

Det koster kr. 200 som betales ved tilmelding (mobilepay eller kontooverførsel)

Du er tilmeldt når jeg har modtaget din indbetaling.

Tilmelding er bindende, men du er velkommen til at give din plads til en anden.

Deltagelse er på eget ansvar.

Om praksis på Flagbanken

Flagbanken er offentligt område, normalt med få besøgende. Vi laver vores praksis på åbent græs, uden hverken læ eller skygge – så kom forberedt. Der er toiletfaciliteter. Det er oplagt at tage madkurven og traveskoene med og gå en tur på Trampestien – nu du er på tur alligevel!

Spørg!

Lotte Trinhammer underviser, og du er velkommen til at ringe eller maile til mig hvis du har spørgsmål.