

Frirummet Frederiksberg

YOGA – EFTERÅR 2026



Gennem forskellige yoga øvelser får du mulighed for at øge din styrke, smidighed og balance i din krop. Du introduceres til øvelser hvor du kan lære at slippe overflødige spændinger i din krop. Yoga øvelserne kan på sigt forebygge kropslige stresstilstande.

Et vigtigt aspekt af yoga er at øge evnen til "egenomsorg" og ved at (gen-)etablere kontakten til din krop og mærke dens signaler kan din krop bedre guide dig i livet. For eksempel vil du blive inviteret til at vende din opmærksomhed indad og fornemme din krop under yogaøvelserne. Måske vil du i yogaundervisningen opleve at du altid har dine egne kropslige valg og handlemuligheder og at du kan overføre disse erfaringer fra yogatimen til din hverdag. Det kan være de helt små ting i hverdagen, for eksempel at kunne mærke behovet for en varm kop the til de lidt større ting i livet. Tempoet er langsomt, og holdene er små og du behøver ikke at kende til yoga i forvejen for at kunne være med.

Vores underviser Jeanne er uddannet yogalærer og traumeterapeut. Efter undervisningen er der afsat tid til en afsluttende runde, som faciliteres af Jeanne og Connie.

Datoer: Onsdage 9.9. – 7.10 – 4.11 – 9.12.
Tid: kl. 10.00-11.30
Sted: Manuvisionhuset, Bernhard Bangs Allé 25, Frederiksberg
Indgang på forsiden af bygningen og op på 2. sal og gå til "lille sal"

Undervisere: Jeanne & Kirstine
Tilmelding: Frivilligsektionen på mail slf@csm-ost.dk

VIGTIGT!

Inden du kan benytte dig af vores aftentilbud / Yoga, skal du til en forsamtale hos Frivilligsektionen CSM Øst. Dette oplyser du ved tilmelding, herefter vil vi kontakte dig vedrørende en invitation til forsamtale. Der er løbende optag på alle hold.