

Frirummet Frederiksberg

YOGA ONLINE - FORÅR 2026



Yoga online er et rart socialt fællesskab for dig, der har senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen. Måske kender du allerede yoga, men har ikke mulighed for at deltage i holdundervisning tæt på din bopæl? Måske er du nysgerrig på, om yoga er noget for dig? Måske er det tryggest og rarest for dig at dyrke yoga hjemme eller i omgivelser, som du selv vælger?

Yoga giver mulighed for at øge din styrke, smidighed og balance. Du lærer din krop og din krops grænser bedre at kende. Du introduceres for øvelser, hvor du lærer at slippe spændinger i kroppen og måske reducere eller forebygge kropslige stresstilstande. Vi tilbyder små hold med max 10 deltagere. Alle deltagere og undervisere har tavshedspligt. Vores undervisere er dygtige - både til yoga og til at skabe et trygt og rart fællesskab. Undervisningen er tilpasset en målgruppe på forskellige niveauer og er traumesensitiv.

Det praktiske

Du skal have en yogamåtte og adgang til lyd, kamera og Teams på din computer. Teams kræver ikke et særligt program eller software. Du får et link tilsendt inden hver undervisningsgang.

Du kan logge på 10 minutter før og vi er klar til at hjælpe med det tekniske, hvis det driller.

Du skal have din yogamåtte rullet ud, når vi starter. Vi starter med at hilse på hinanden og en kort præsentation af deltagere og programmet. Herefter er der en times yoga, hvor kun instruktørens kamera er tændt. Vi slutter af med at sige pænt farvel til hinanden. I starten og slutningen skal du have kamera og mikrofon tændt, resten af tiden er det kun instruktøren, der kan ses og høres.

Datoer: tirsdage 13.1. – 10.2. – 10.3. – 14.4. – 12.5. – 9.6.

Tid: kl. 17.00-18.15

Telefonnummer, hvis teknikken driller: 60 24 28 94

E-mail du modtager link fra: yogaonline@csm-ost.dk

Undervisere: Sofie og Lone Maj

Tilmelding: aktiviteter@csm-ost.dk

VIGTIGT!

Inden du kan benytte dig af yoga online, skal du til en forsamtale hos

Frivilligsektionen i CSM Øst. Dette oplyser du ved tilmelding, hvorefter vi inviterer dig.