**Tilbud om Yogahold i Hvidovre Motionscenter**

Mit navn er Frank Sylvan, og jeg tilbyder at afholde yogahold i Hvidovre Motionscenter en række tirsdage i løbet af foråret fra kl. 17.30-19.00 for medlemmer af motionscentret.

Jeg er uddannet som yogainstruktør ved Senses Yoga lærer uddannelse, og har derudover en hel del erfaring med afholdelse af yogahold i blandt andet fitnesscentre.

Det er primært **Hatha yoga** jeg beskæftiger mig med, men jeg ”låner” dog også lidt fra andre yoga stilarter som f.eks. flow og yin yoga. I min yogapraksis veksler jeg mellem dynamiske og statiske stillinger med fokus på både styrke, balance, smidighed, stræk og afslapning, og gerne med fokus på vejrtrækning, som er et godt middel til at kunne blive i selv udfordrende stillinger i længere tid af gangen. Jeg tager udgangspunkt i helt basale stillinger hvor alle kan være med, og udvikler så derfra med mulighed for at variere og tilpasse til den enkelte deltagers behov og formåen. Det er derfor ikke på nogen måde en forudsætning for at kunne deltage, at man har dyrket yoga før, og alle uanset fysisk form og erfaring med at dyrke yoga vil være meget velkomne.

Yoga fungerer godt både som selvstændig træningsform, men også som supplement til sin øvrige træning enten i motionscentret eller andre steder.

Der vil i løbet af foråret i alt være tale om 6 gange med en samlet deltager pris på 300 kr. Stedet Hvidovre Motioncenter 1. sal.

Datoer ses nedenfor.

Tirsdag d. 9/4 kl. 17.30-19.00

Tirsdag d. 16/4 kl. 17.30-19.00

Tirsdag d. 23/4 kl. 17.30-19.00

Tirsdag d. 30/4 kl. 17.30-19.00

Tirsdag d. 7/5 kl. 17.30-19.00

Tirsdag d. 14/5 kl. 17.30-19.00

OBS…. Drop in koster 100 kroner .

Mvh, Frank Sylvain



