



NYTÅRS INTENTION @ Elysium Yoga Studio

"Yesterday I was clever, so I wanted to change the world. Today, I am wise so I am changing myself." -Rumi.

Kære Yoga Venner 🧘🧘

Så er det tid til at vi siger pænt tak og farvel til år 2022 og med nysgerrighed åbne vores krop, sind og hjerte til 2023 🌟🎉🥰

Vi vil invitere dig til en sjælevarmer hvor vi samles til yoga, meditation og åndedræts øvelser og her du får muligheden til at forme og sætte din intention for 2023.

En intention som kan støtte dig i 2023 så at du lever mere mindful og i linje med det som er vigtigt for dig og det du ønsker at tiltrække i dit liv.

Vi guider dig gennem en længere åndedrættets øvelser som vil bringe dig helt ned og i kontakt med din krop.

Vi laver forløsende yin yoga hvor du giver slip på det forgående år, og en nærende og styrkende hatha yoga, som giver balance og grounding til at træde ind i det kommende år.

Vi afrunder med en Lys meditation for klarhed og fokus til 2023 🌟

Kærligst

Louise Juel Severin <https://www.louisejuelseverin.com>

Sandra Heavey <https://www.shyoga.dk>



Hvornår: Lørdag den 31 dec

Tid: 9 -11.30

Hvor: Elysium - Strandvejen 685c

Deltagere: Max 12 - så først til mølle

Pris & tilmelding: 400.- bindende + mobil pay : Louise 200-906 / Sandra 622-876

