



Glostrup
Hospital



Psykiatri

ALMEN
PRAKSIS

Shared Care i Psykiatrien på Vestegnen tilbyder

Forårs-hold i YOGA

I aktivitetshuset 'Klubben', Poppelhusene 1, 2600 Glostrup

ONSDAGE kl.10.30-11.30 i uge 1- 26

Første gang er onsdag d. 6.januar 2016

Tilmelding er åben nu

Hvad er yoga?

I yoga arbejder man med at forene og skabe harmoni mellem kroppen og sindet. De fysiske øvelser i yoga udspænder, arbejder og styrker de svage områder i kroppen.

Regelmæssig træning af yoga kan betyde at yoga udføres meditativt. Yoga kan dyrkes af alle mennesker uanset alder og køn, og det er ligegyldigt hvor smidig man er.

Instruktør: Hanne fra 'Klubben'

- Det er gratis at deltage
- Tag tøj på du kan bevæge dig i
- Yoga dyrkes bedst i bare tæer, så du behøver ikke sko
- Tag en vandflaske med
- Vi har yogamåtter

Deltagere

For både brugere og medarbejdere. Der er plads til 9 på holdet. Pladserne fordeles fortrinsvis til nye yogadeltagere. Vi opretter også venteliste.

Tilmelding til

Filiz Celik (Shared Care medarbejder)

Telefon: 38 44 04 66

Mail: filiz.celik@regionh.dk