



Nybro Yoga/Fitness

- samvær- og aktivitetstilbud for børn og unge med ASF



Sted: I "Klinik Bøgens" lokaler, som findes på adressen Haderslevvej 48 i Aabenraa.

Tidspunkt:

YOGA hver anden onsdag (ulige uger) kl. 16.00 – 17.00 og
FITNESS hver anden onsdag (lige uger) kl. 16.00 – 17.00
(med undtagelse af helligdage og ferier)

Hold: Små hold der består af max. 6 deltagere. Undervisningen foregår i et overskueligt og struktureret miljø

Pris: 300 kr. pr. måned. Juli og december er betalingsfri

Hvad er Yoga/Fitness:

Yoga/fitness omhandler velvære af krop, sjæl og sind, som kommer til udtryk igennem leg, fantasi, bevægelse, styrkeøvelser, vejrtrækning og meditation.

10 gode ting om Yoga/Fitness:

1. Du får styrket dine muskler og kropsholdning.
2. Du bliver i godt humør.
3. Du bruger din krop imens du har det sjovt, sammen med andre.
4. Du bliver mere udholdende.
5. Du bliver bedre til at koncentrere dig.
6. Du får ro i kroppen og hovedet, og bliver bedre til at slappe af.
7. Du lærer din krop bedre at kende og finder ud af at den kan meget mere end du tror!
8. Du lærer at bruge din fantasi
9. Din motorik og bevægelighed styrkes og forbedres.
10. Alle kan være med, uanset om man er dreng eller pige, barn, ung eller voksen.

Både privatpersoner som kommunale sagsbehandlere er velkommen til at rette henvendelse til Den Selvejende Institution Nybro.

Den Selvejende Institution Nybro

Nybro7, 6200 Aabenraa

Telefon 74 62 08 52

Mail: post@nybro7.dk

Facebookside: fb.me/denselvejendeinstitutionNybro