

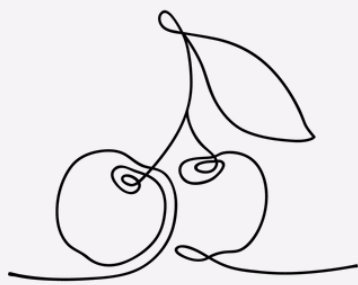
Praktisk

- Løst og behageligt tøj
- Medbring: badetøj, håndklæde, badekåbe, badesandaler
- Mød op 5–10 min. før start kl. 09.30
- Tilmelding er bindende — du er velkommen til at give din plads videre





- 12
- ① Tillid, tid & tempo
- ② Teknikker
- Bindevar
 - Restorativ Yoga
 - Sauna/Kulde



Anna Hvas

— psykoterapeut (mpf),
restorativ yogalærer og
indehaver af Kirsebærkroen. Hun
skaber trygge rum, hvor du kan
lande i kroppen og finde ro.