

Lørdag 14. marts 2020 kl. 09.00 – 16.30

## Yoga workshop "Boost dine Batterier" med Anniqa & Sandra Mild Yoga & Meditation – for alle.

### Program:

09.00 - 09.30 Ankomst  
09.30 - 12.00 Velkomst, meditation, øvelser, meditation  
12.00 - 13.00 Frokost  
13.00 – 13.30 Tid på egen hånd, gåtur i parken  
13.30 – 15.30 Meditation, stole-yoga, meditation

**Undervisere:** Anniqa Forss & Sandra Sonne



**Anniqa** Yoga & Meditationslærer har beskæftiget sig med Yoga og Meditation siden 1968 både privat og professionelt foruden at være kendt som multikunstner. Anniqa er uddannet Hatha Yoga instruktør hos Axelsons Institute i Stockholm. og Anniqa har sideløbende uddannet sig i Ananda og Ayurveda samt som Reiki Mester.

Anniqa har arbejdet som Yoga & Meditationslærer i USA hos Ashram, Calabas, Betty Ford Centret, Palm Springs og som personlig træner for fx Betty Ford, Jacqueline Kennedy Onassis, Goldie Hawn og Arnold Schwarzenegger.

**Sandra** har beskæftiget sig med Meditation siden 1995, Reiki siden 2003 og Yoga siden 2015. Sandra er uddannet Senior Yoga Instruktør og er uddannet Reiki Mester samt Klangmassage Terapeut. Sandra har implementeret aktiviteter inden for Motion & Bevægelse i Idrætsforeningsregi siden 2003.

**Medbring:** Liggeunderlag, pude, tæppe. Oplys venligt ved tilmelding om du ønsker at låne liggeunderlag.

**Påklædning:** Let løst siddende tøj.

**Hvem kan deltage:** Yoga er for alle uanset fysisk form og alder. Yoga handler om nærvær at mærke og lytte til sin krop og tage hensyn når øvelserne udføres. Foruden at være Yoga & Meditationslærer har Anniqa i mange år dyrket og undervist i Yoga & Meditation, Cardiovascular samt Bodybuilding.

I dag sidder Anniqa i Kørestol, grundet fejloperation i 2007. Operationen skulle have udbedret de skader Anniqa fik tilført på rygsøjlen i sit tidligere ægteskab, men resultatet blev en delvis lammelse. Anniqa indtil da gode fysiske og mentale form var med til at redde hendes liv.

Kan Anniqa så fortsat dyrke og undervise i Yoga og Meditation. Ja det kan hun godt, da hun lytter til sin krop og udfører øvelserne derefter, samtidig med at hun fortsat er god til at undervise og forklare øvelserne, som hendes assistent Sandra vil vise eller korrigere hvis du har brug for det. Anniqa er fortsat god til at guide meditationer og lære dig om åndedrættet betydning. Husk, at du træner på dit eget ansvar, så lyt til din krop og mærk efter hvor langt du kan gå i de forskellige øvelser og stop når din krop siger nej.

### Pris pr. person

Incl. Undervisning, kaffe/te, isvand, snacks og frokost.

**Kr. 695,00**

Enkeltværelse Kr. 595,00

Dobbeltværelse Kr. 795,00

Lejlighed 2 pers. Kr. 900,00

Lejlighed 4 pers. Kr. 1.100,00

