



Yoga & Brunch.



Søndag **d.18.1 2026** Kl. **9.30-13.00** afholder jeg Yoga workshop med efterfølgende Brunch på hyggelige **Restaurant Jonstrup, Jonstrupvej 282, 3500 Værløse.**

Transport er for egen regning. (Tal evt. sammen om samkørsel.)

Vi starter med 1,5 times yoga på 1. sal. Yogaen er tilrettelagt så alle, både nybegyndere og øvede kan deltage. Vi tager udgangspunkt i Hatha yoga, med toner af Vinyasa. Du vil opleve masser af stræk, balance, styrke og fokus på vejrtrækning. Yderligere vil jeg sætte fokus på de 7 chakra (energi) punkter vi har i kroppen.

Du skal selv medbringe yogamåtte, klods og et tæppe. (hvis du ikke har disse yoga ting, har jeg noget ekstra, så giv mig besked.)

Din Yoga lærer: Jeg hedder Tina og er ejer af www.kiwicoaching.dk. Jeg er uddannet 300 timers yogalærer og har desuden en fysiurgisk massage uddannelse. Mit fokus er på at vi alle er forskellige.

Restaurant Jonstrup er en hyggelig restaurant i hjertet af landsbyen Jonstrup. Du kan se deres søndagsbrunch på www.restaurantjonstrup.dk

Pris: 400,-kr.

Du booker din plads ved at indbetale 400,-kr på mobilepay 668939 (Skriv yoga & brunch+ navn i kommentarfelt). Deadline 09.01 2026. Har du spørgsmål, tøv ikke med at ringe eller skrive.

Det med småt: Hvis du mod forventning skulle blive forhindret i at deltage er følgende gældende: indtil 8 dage før tilbagebetales det fulde beløb. Du er dog velkommen til at sælge din plads til en anden, giv da arrangør besked.

Arrangementet gennemføres

ved min 8 deltager og max 20 deltager.

Namaste'
Restaurant Jonstrup &
Tina Andersen.
Yogainstruktør
60131289
pakt2650@gmail.com

