

YOGA & NATURVANDRING

VED GUDENÅENS UDSPRING OG DE GAMLE BASSINER



*Vi får højt til loftet, knitren fra brændeovnen,
ro og naturens kræfter omkring os*

Maria Krogh og Lotte Toftbjerg fra Tørring Fysioterapi afholder to dage med yoga og naturvandring ved Koutrupgård og Gudenåens udspring. Yoga-sessionerne vil blive en oplevelse for krop og sjæl. Maria vil med bindevævsyogaen, mindfulness, vejtræknings-øvelser og dufte skabe de bedste rammer for dig, din krop og sindet.

TIRSDAG DEN 12. NOVEMBER KL. 10.30-15.00

I får en meget hensynstagende og skøn dag.

De to yoga-sessioner tilpasses dine kræfter og behov - og det samme er tilfældet med vandreturen.

Du er derfor også meget velkommen, selvom du må have begrænset gangdistance/-funktion.

Der serveres enkel og lækker vegansk mad og forplejning.

Vi skal nyde nærværet og naturen gennem fordybelse og med kyndig vejledning.

Pris: 350 kr.

LØRDAG DEN 30. NOVEMBER KL. 10.00-16.00

I får en dag med oplevelser, fordybelse og balsam til sjæl og krop.

Sammen laver vi 2 x 1½ times yoga.

Frokost og forplejning vil være enkel, lækker og vegansk med fokus på organstyrkende tankegang samt udrensning.

Vandreturen vil være 5-8 km lang (ca. 2 timer) i fantastisk selskab af naturvejleder Holger, der har guidet vandreture i området i 23 år. Vi skal bl.a. omkring skoven, udspringene og de gamle bassiner.

Pris: 600 kr.

Mødested: Naturcenter Koutrupgård, Koutrupvej 17, 7160 Tørring
OBS! Der er 20 pladser på hvert hold.
Kontakt Lotte eller Maria på klinikken for tilmelding.

Tørring Fysioterapi & Træning
Torvegade 10
7160 Tørring

Tlf. 75 80 19 07
info@toerringfysioterapi.dk
www.toerringfysioterapi.dk



TØRRING
FYSIOTERAPI & TRÆNING