

YOGAKALENDER

APRIL 2021

INTENTION FOR APRIL:

Sæt intention for din yogapraksis i April måned



M	T	O	T	F	L	S
			1 Selvkærligheds yoga (33 min).	2 Hatha Fertilitetsyoga (43 min).	3 Hormonyoga Basis #3 (22 min).	4 Danseworkshop 10-11 (Zoom).
5 Akupressur mod stress (6 min).	6 Hatha yoga mod stress (8 min).	7 Live yoga kl. 20-21 (Zoom).	8 Hormonyoga Basis #2 (26 min).	9 Restorativ yoga til travle dage (15 min).	10 Morgenflow: Stress (31 min).	11 Yin yoga mod stress (60 min).
12 Nymåne event kl. 20-21.30 (Zoom).	13 Hormonyoga Basis #1 (27 min).	14 Morgenflow: Sukker (30 min).	15 Meditation mod Cravings (15 min).	16 Yoga mod PMS (29 min).	17 Live yoga kl. 10-11 (Zoom).	18 Yoga for blodsukkeret (39 min).
19 Opening Yoga (22 min).	20 Hatha Yoga for skuldre & nakke (12 min).	21 Hormonyoga Stoffer (33 min).	22 Hatha Yoga for detox - twist & stræk (11 min).	23 Hormonyoga Weekend - Dag 1	24 Hormonyoga Weekend - Dag 2	25 Hormonyoga Weekend - Dag 3
26 Meditation: Giv slip og mærk flowet (7 min).	27 Hatha Yoga mod stress - hofter & haser (8 min).	28 Hormonyoga Spisesystemet (32 min).	29 Nesting yoga (32 min).	30 Morgenflow: Spisesystem (31 min).		

Sådan kommer du ind på vores live events. Alle live events benytter det samme link:

Join fra PC, Mac, Linux, iOS or Android: <https://zoom.us/j/91425197732>

Du skal bruge et kodeord, som du finder inde på platformen.

Ved første gang skal du først installere Zoom - det tager blot et par minutter, og så skulle du komme igennem. I vil modtage tilmeldningslink og mere info om vores Hormonyoga Challenge, når vi kommer tættere på.