

YOGAKALENDER

JUNI 2021

INTENTION FOR JUNI:

Sæt en intention for din yogapraksis i Juni måned:

M	T	O	T	F	L	S
	1 <u>Opening Yoga</u> (22 min).	2 <u>Hatha Yoga for skuldre & nakke</u> (12 min).	3 <u>Hormonyoga</u> <u>Stoffer</u> (33 min).	4 <u>Hatha Yoga for detox - twist & stræk</u> (11 min).	5 <u>Hormonyoga</u> <u>Basis #1</u> (27 min).	6 <u>Morgenflow:</u> <u>Stoffer</u> (33 min).
7 <u>Selv kærligheds yoga</u> (33 min).	8 <u>Akupressur for selvkærlighed</u> (23 min).	9 <u>Ovulating Yoga</u> (19 min).	10 <u>Kvindecirkel</u> <u>kl. 20-21.30</u> (Zoom).	11 <u>Fertilitetsyoga</u> <u>Restorativ 1</u> (23 min).	12 <u>Morgenflow:</u> <u>Sensualitet</u> (29 min).	13 <u>Womb</u> <u>Meditation</u> (11 min).
14 <u>Restorativ yoga til travle dage</u> (15 min).	15 <u>Hormonyoga</u> <u>Spisesystemet</u> (31 min).	16 <u>Hormonyoga</u> <u>Basis #2</u> (26 min).	17 <u>Morgenflow:</u> <u>Spisesystem</u> (31 min).	18 <u>Hatha Yoga mod stress - hofter & haser</u> (8 min).	19 <u>Yoga mod</u> <u>migræne</u> (42 min).	20 <u>Hormonyoga</u> <u>Basis #3</u> (22 min).
21 <u>Live sommeryoga-workshop</u> <u>kl. 20-21.30</u> (Zoom).	22 <u>Morgenflow:</u> <u>Sukker</u> (30 min).	23 <u>Meditation mod</u> <u>Cravings</u> (15 min).	24 <u>Fertilitetsyoga</u> <u>Restorativ 2</u> (23 min).	25 <u>Yoga mod PMS</u> (29 min).	26 <u>Nesting yoga</u> (32 min).	27 <u>Yoga for</u> <u>blodsukkeret</u> (39 min).
28 <u>Yoga mod</u> <u>menstruations-</u> <u>smerter</u> (33 min).	29 <u>Sov godt yoga</u> (45 min).	30 <u>Hatha yoga mod</u> <u>stress</u> (8 min).				

SÅDAN KOMMER DU IND PÅ VORES LIVE EVENTS:

Alle live events benytter det samme link: lauragrubb.dk/zoom

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.