

YOGAKALENDER

JULI 2021

INTENTION FOR JULI:

Sæt en intention for din yogapraksis i Juli måned:

M	T	O	T	F	L	S
			1 <u>Hormonyoga</u> Basis #1 (27 min).	2 <u>Morgenflow:</u> Sukker (30 min).	3 <u>Yoga mod</u> migræne (42 min).	4 <u>Yoga for</u> blodsukkeret (39 min).
5 <u>Hatha Yoga for</u> detox - twist & stræk (11 min).	6 <u>Yoga mod PMS</u> (29 min).	7 <u>Morgenflow:</u> Stoffer (33 min).	8 <u>Opening Yoga</u> (22 min).	9 <u>Hormonyoga</u> Basis #3 (22 min).	10 <u>Kvindecirkel</u> kl. 10.00-11.30 (Zoom).	11 <u>Hormonyoga</u> Stoffer (33 min).
12 <u>Hatha Yoga for</u> skuldre & nakke (12 min).	13 <u>Hormonyoga for</u> Stofskiftet (28 min).	14 <u>Sov godt yoga</u> (45 min).	15 <u>Q&A med Laura</u> kl. 20-21.30 (Zoom).	16 <u>Hormonyoga</u> Basis #2 (26 min).	17 <u>Restorativ yoga</u> til travle dage (15 min).	18 <u>Hormonyoga</u> Spisesystemet (31 min).
19 <u>Nesting yoga</u> (32 min).	20 <u>Morgenflow:</u> Spisesystem (31 min).	21 <u>Hatha Yoga mod</u> stress - hofter & haser (8 min).	22 <u>Fertilitetsyoga</u> Restorativ 2 (23 min).	23 <u>Selvkærligheds</u> yoga (33 min).	24 <u>Live Yoga-</u> workshop kl. 10.00-11.30 (Zoom).	25 <u>Hatha yoga for</u> overgangsalderen (42 min).
26 <u>Yoga mod</u> menstruations- smerter (33 min).	27 <u>Yoga Nidra</u> Afspænding (21 min).	28 <u>Morgenflow:</u> Sensualitet (29 min).	29 <u>Fertilitetsyoga</u> Restorativ 1 (23 min).	30 <u>Ovulating Yoga</u> (19 min).	31 <u>Fertilitetsyoga</u> Hatha (43 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.