



Pauserum

Pauserum er et rum, hvor vi udforsker stilheden, langsomheden og nydelse i form af meditation og meditative yogaøvelser. Vi arbejder med åndedrættet, med forskellige former for meditationer og afspændingsøvelser og lette yogaøvelser. *Pauserum* finder sted hos Aalborg Yogastudio, Vesterbro 18 (bygningen Fremtiden).

Kom gerne i god tid, rummet vil som udgangspunkt være klar, så du kan lægge dig på måtten 15 min før.

Har du lyst til at høre mere om *Pauserum*, eller ønsker du at tilmelde dig, kan du kontakte mig her: Mobil: 26133278 eller kontakt@mettehyldgaard.com

Efterårs-Pauserum: 22. Oktober, 29. Oktober, 5. November, 12. November

Vinter-Pauserum: d. 19. og d. 26. november. Torsdage, kl. 19.00-20.15, pris: 100,- kr. pr gang (du er velkommen til at udvælge de datoer, der passer dig og blot tilmelde dig disse)

Jule-pauserum: Torsdag d. 10. december. Et lidt længere pauserum, hvor vi tænder lys i mørket: 19.00-21.00, pris: 200,- kr.

Fordybelsesdag: Tirsdag d. 29. december: kl. 10.00-15.00. Pris: 600,- kr. Prisen inkluderer kaffe, te og en dejlig frokost. Vi sætter fokus på året, der er gået, og det der nu står for døren. Vi arbejder med emner som mål, visioner, drømme, årsrytmer og overgange krydret med blide yogaøvelser og meditationer.

Pengene overføres ved tilmelding til dette kontonr.: Merkur Andelskasse
Konto 8401-1250622