



## 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. Du tilmelder dig til 4 Pauserum ad gangen. Det koster 450,- kr. *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](mailto:kontakt@mettehyldgaard.com)

### Pauserum 2015:

Sensommer-Pauserum: torsdage kl. 19.00-20.15: 13. august, 27. august, 3. September og 10. September (Bemærk, at der d. 20. August IKKE er Pauserum, da jeg er på rejse)

Høst-Pauserum: torsdag kl. 19.00-20.15: 17. september, 24. september, 1. oktober og 8. oktober

Et lidt længere Pauserum: Søndag d. 13. September, kl. 14.00-16.30, Pris: 250,- kr. Til denne workshop serveres der te og en lille snack.