



Yinpower® Reset

Fredag d. 24. april 2026 kl. 15.00-16.30

Fredag d. 15. maj 2026 kl. 15.00-16.30

Fredag d. 19. juni 2026 kl. 15.00-16.30

Giv slip på ugen og træng ind i weekenden med ro i kroppen og klarhed i sindet. Yinpower® Reset er en rolig og dybdegående bevægelsespraksis, hvor du får mulighed for at lande i kroppen, løsne spændinger og fylde op med energi, præcis i dit tempo.

Hvad kan du forvente?

Gennem enkle, skånsomme øvelser og bevidst vejrtrækning får du mulighed for at:

- Lande i kroppen og skabe dyb ro
- Øge bevægelighed og blodcirkulation
- Støtte restitution, søvn og stressregulering
- Løsne spændinger fra hverdag, rygproblemer og gamle skader

Yinpower® Reset er et rum, hvor du kan give dit nervesystem et ægte reset, skabe ro, nærvær og balance - og gå ind i weekenden med mere overskud.

Alle kan deltage uanset erfaring, alder og fysisk niveau.

Se priser og hvordan du tilmelder dig på bagsiden.

Underviser

Lenette Majdecki

Med tre yogauddannelser bag sig, mere end 20 års undervisningserfaring, flere kurser i stresshåndtering - herunder 8 ugers mindfulness baseret stressreduktion - og mange års erfaring som leder, kender Lenette til stress og højt tempo indefra.

Som tidligere sportsudøver på eliteplan har hun stor viden om skader og ryg problemer, og du er derfor i gode og erfarne hænder, når du sætter dig på måtten.



Yinpower® Reset (90 min)

Pris: 199 kr.

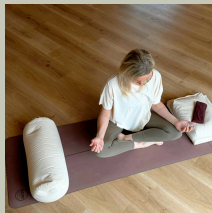
Medbring drikkedunk og evt. strømper/trøje.

Vi sørger for alt udstyr.



Tilmeld dig her: www.husetiro.dk/events

Tilmelding er bindende



**HUSET I RO • Tulstrupvej 11 • 7430 Ikast • tlf. 53618094 • info@husetiro.dk
www.husetiro.dk • CVR-nr. 31766850**