

# Reform Your Body

Kategori **Online træning**

## YOGA 1:1 ONLINE

Model/Varenr.: 0083

**549,00 DKK (inkl. moms)**

Online 1:1 Yoga (Dansk og Engelsk)

1 times Coaching 549,-  
5 timers Coaching 2.500,- (spar 245,-)  
10 timers Coaching 4.500,- (spar 990,-)

Online 1:1 yoga er til dig, som mangler en sparringspartner, en coach og yogainstruktør som hjælper dig med at skabe trivsel i din krop – til dig, der har svært ved at få lave yoga selv, dig som er stresset, stiv, har ondt alle mulige steder i kroppen, måske dig som synes du er tæt på en depression, eller som oplever kroniske smerter i kroppen. 1:1 er også til dig, som er sensitiv overfor alt det vidunderlige og forfærdelige i verden. Lise har en god evne til at se og mærke hvor du er i din krop - også ONLINE.

I 1:1 Yoga får du med Lise Brinkman en Yoga instruktør der kan guide dig gennem en kombination af Terapeutisk Yoga, Medicinsk Yoga, Hatha Yoga, Yin Yog, Flow Yoga, Body Blance og Mindfulness. Lise kan også hjælpe dig til læring om din krop, sjæl og sind. Du er også velkommen til at melde dig til 'Flow Yoga Online' hver torsdag kl. 16.30 - 17.15

