

Workshop med mindfulness og yin yoga



I løbet af foråret afholder, pilates instruktør i Hou Fitness, Jette Lund 4 workshops, hvor der arbejdes med mindfulness meditationer og yin yoga.

Det lyder som en særdeles spændende kombination, der helt sikkert supplerer hinanden godt.

Har du lyst til at være med, så læs hele forårsprogrammet **her**.

01-02-2018/red. Kirsten Moric