



## YOGA på Stammershalle Badehotel

På det smukke Nordbornholm

11.-12.-13.- november 2022

Hvad enten du er gæst på vores smukke Stammershalle Badehotel eller du er bosiddende på Bornholm, så åbner badehotellet op for muligheden for at praktisere yoga i skønne omgivelser.

Den 2. weekend i november tilbydes 4 gange yoga: 2 x morgenyoga og 2 gange om eftermiddagen.

Yogaen foregår i det smukke lokale på Stammershalle badehotel, der vender ud mod og har udsigt til klipperne og havet

**Fredag d. 11. november kl. 15:30 - 16:45 Eftermiddagsyoga – et niveau hvor alle kan være med**

**Lørdag d.12. november kl. 9.15 – 10:30 Morgenyoga – et niveau hvor alle kan være med**

**Lørdag d.12. november kl. 15:30 -16.45 Dynamisk varm eftermiddagsyoga – varmende og styrkende**

**Søndag d. 13.november kl. 9.15 -10:30 Blid morgenyoga – et niveau hvor alle kan være med**

Morgenyogaen foregår i et tempo og i et niveau hvor de fleste vil kunne være med, og om søndagen bliver den ekstra blid. Alle timer afsluttes med en dejlig afspænding.

Eftermiddagsyogaen om lørdagen er en styrkende time, der foregår i et vist tempo med dynamiske overgange og hvor du vil kunne mærke varme i kroppen. Tiltænkt deltagere der har prøvet yoga før og holder af den mere flow prægede yogaform, eller til dig der er ny i yoga men et aktivt menneske, der er nysgerrig på denne tilgang.

Undervisningen varetages af erfarne yogainstruktører fra YogaStudietBornholm i Rønne.  
[www.yogastudietbornholm.dk](http://www.yogastudietbornholm.dk)

*Vi glæder os SÅ meget til at se jer:)*



## Praktisk Info

**Pris pr. mødegang 149 kr. inkl. et ingefærshot efter timen.**

Tilmelder du dig alle 4 mødegange på forhånd er prisen 499, du sparer 97 kr.

**Tilmelding** og eventuelle spørgsmål kan sendes til mail: [stammershalleyoga@gmail.com](mailto:stammershalleyoga@gmail.com)

Som gæst på badhotellet har du mulighed for at vågne op stille og roligt. Der er morgenmad i restauranten mellem 7:30 og 10:00, så enten nyder du en tidlig let morgenmad inden yoga, eller du kan få sat noget mad til side, for efterfølgende at nyde din morgenmad på badhotellet.

Udefra kommende gæster bydes velkomne 15 min før start. Det er en fordel ikke at have spist lige inden yoga. Iklæd dig en behagelig påklædning - ingen sko. Medbring egen yogamåtte hvis du har en, ellers skriv ved tilmelding om du måtte have behov for at låne.

**Min. Deltagere 4 deltagere. Mak. 12 deltagere**

Er der mindre en 4 deltagere ved **tilmeldingsfristen**, som er **søndag d. 6. november** for alle 4 yoga timer, aflyses den berørte yogatime desværre.

Tilmeldingen er først gældende, når deltagergebyret er betalt. Efter tilmeldingsfristen er den bindende og tilbageføres ikke ved forhindret fremmøde. Må gerne overdrages til en anden. Ved aflysning fra udbyders side, tilbagebetales beløbet naturligvis. De tilmeldte vil da få besked direkte.

For at sikre dig plads og være behjælpelig med at timen afholdes, så tilmeld dig inden fristens udløb. På forhånd tak.

Er du sent ude men gerne vil med, så kan du tilmelde dig yoga helt frem til afholdelsen, såfremt der er plads.

**Adresse: Stammershalle Badehotel, Sdr. strandvej 128, 3760 Gudhjem - Selskabslokalet**

**Bonusinfo:** Afslut din yoga med en god kop varm the fra restauranten til 40 kr.

Er du ovenikøbet til vinterbadning? Så kan du nedenfor Stammershalle Badehotel finde en badebro med trappe, hvor du vil kunne nyde Østersøens kolde klare vand efter yoga og afslutte med sauna.

Så husk håndklæde og bad aldrig alene. Dette er på eget initiativ og ansvar.

