

# NYT ERHVERVSNETVÆRK I HVIDOVRE



## INVITATION TIL NETVÆRKS MØDE

YogiYoga inviterer til netværksmøde  
onsdag den 21. maj

**Program:**

7.30 Ankomst og morgenmad

8.00 Mødet starter med velkomst v/Hvidovre Erhvervsnetværk og præsentation af YogiYoga

8.25 Præsentationsrunde af medlemmer.

9.00 Netværk .

9.25 Tak for i dag.

Yoga stammer oprindeligt fra Indien og selve ordet "yoga" betyder "at forene".

Man kan sige, at yoga handler om at forene krop, sind og ånd. At dyrke yoga kræver at man er til stede i nuet, for man kan ikke udføre yogaøvelserne uden at koncentrere sig og være fokuseret. Yoga er derfor en fantastisk måde at øve fokus på krop, tanker og åndedræt, som kan overføres til dit liv og hverdag udenfor yogamatten.

Flere studier viser, at yoga kan forbedre psykisk og fysisk velvære, tilfredshed med livet og selvværd samt reducere stress. YogiYoga tilbyder drop-in Hatha yoga i Hvidovre flere gange om ugen.

Med venlig hilsen  
YogiYoga

