

# Hermed inviterer VRI Gymnastik til NYTÅRS-GONG-BAD



**Søndag den 7. januar kl. 16-17.30**

**Sted: Bellevuehallens selskabslokaler på første sal**

Vores yogalærer, Regitze Rising tilbyder en helt speciel oplevelse. Nogle af jer prøvede det til Move for Life:

Kom og oplev årets første Gong bad og lad dig svømme hen i vibrationerne fra den magiske og kraftfulde Gong med grundvibrationen 108 Hz.

Vibrationerne fra Gongen skyller igennem alle celler i kroppen og løsner blokeringer og spændinger. Lydene er abstrakte, hvilket får hjernen til at overgive sig hurtigt og komme ned i stadier som ved meditation og nogle typer søvn. Stress og bekymringer smelter væk, og du får hjælp til at komme i kontakt med det, der er vigtigt og sandt i dig.

Der forventes ikke noget af dig. Du kommer og lægger dig på din måtte, slapper af og lader Gongen gøre arbejdet.

Medbring tæppe og noget til at lægge over øjnene samt behageligt og varmt tøj.

Der er måtter, men hvis du har brug for ekstra underlag til din ryg eller nakke, kan du medbringe en foldemadrass eller lignende - du skal ligge ned i ca. en time. *Tag gerne en ven med! Alle er velkomne.*

**Pris:** for VRI's medlemmer: 50 kr, for øvrige 100 kr (kontant betaling). Tilmelding ikke nødvendig.

Venlig hilsen

Regitze Rising og Bestyrelsen