



26.juli vert det yoga på Låganåso, og veka etter vert det ved elva.

Den erfarne yogainstruktøren Lene Simonnes som opphavelg er frå Halsnøy, men som no bur i Kuala Lumpur i Malaysia, skal i sommar ha yogatimar i friluft m.a. i Uskedalen. 26.juli er det på Låganåso det føregår, medan ho veka etter skal ha time ved Uskedalselva. Skulle det verta dårleg ver, vert timane flytta inn i forsamlingshuset Vonheim ved foten av Ulvanåso oppe i dalen.

Uskedalen.no skreiv om tilbodet i mai(de kan [lesa HER](#)), og Lene Simonnes kan fortelja at det har vore god respons på det. Det er framleis ledige plasser. Ho vil leggja opp til Yin/Yang Yoga og lovar at øvingane er av typen som alle kan klara. Dette er eit lågterskeltilbod som alle kan vera med på og ha glede av. Det krev ikkje at ein har gjort yoga før.

Yoga-timar i slike naturkulisser må verta ei fantastisk god oppleving. Påmelding skjer via heimesida hennar www.simonnes.com.

I Kvinnheringen si gode ferieavis hadde Jorunn Larsen eit godt portrett av Lene Simonnes. For å verta betre kjend med den dyktige yoga-instruktøren, kan ein ta det fram og lesa det. Abonnentar av avisa finn det også ved å klikka [HER](#).

Tekst og nett: Thor Inge Døssland
Foto: Olve S. Tveit