

YOGA

Din underviser er Jana Due Nielsen, ergoterapeut, sundhedsrådgiver og Yin Yagalærer:

Yin Yoga er en meditativ og mindfuld form for yoga, som er velegnet til de fleste - uanset alder eller fysisk form.

Fokus i Yin Yoga er på bindevæv, som stimuleres via rolige, pulserende bevægelser og dybe stræk, mens musklerne og sindet får mulighed for at give slip på eventuelle spændinger.

Stillingerne foregår liggende og siddende på en yogamåtte.

Jeg arbejder i alle timerne også med vejrtrækning og afslutter Yin Yogatimen altid med savasana - en dybde afspænding.

Denne langsomme form for yoga er den perfekte supplement til hektisk og tempofyldt liv. Yin Yogapraksis lindrer spændinger i krop og sind, øger åndedrætsbevidsthed, giver næring til væv og organer, øger cirkulation af livsenergi og beroliger nervesystemet.

Yoga er en del af projekt "Ud af røret" under FO. Har du brug for at vide mere om det praktiske, eller er du i tvivl om, om yoga er noget for dig, er du velkommen til at kontakte undertegnede og/eller møde op til en uforpligtende prøvegang.

Karin Øxenholt

Tid: Onsdage kl. 9.30 – 11.00

Forløb: August - juni

Sted: Store sal

Pris 850 kr. for hele året

Underviser: Jana Due Nielsen

Kontaktperson: Karin Øxenholt, 22842716



© Thomas Strandgaard, Inc.
87184.com