

# YOGA

## ”Yin-yoga med Jana” begynder d. 9. august.

Yogaholdet har i år været en del af projekt ”Ud af Røret”, som er et samarbejde mellem FO og Århus Kommune. Det fortsætter vi med i det kommende år. Vi følger folkeskolernes ferieplan og mødes hver onsdag mellem 9.30 og 11.00. Prisen er 850 kr. for hele året.

Yoga i Sabro Folkehus ledes af Jana Due Nielsen. Jana er ergoterapeut, sundhedsrådgiver og lærer i Yin Yoga. Fokus i Yinyoga er på bindevævet, 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. I alle timer arbejdes der også med vejtrækning, og der afsluttes altid med dyb afspænding.

Yinyoga er en meditativ og mindfuld form for yoga, som er velegnet for de fleste – uanset alder eller fysisk form. Vi har været mange på holdet i år – mest kvinder, men også et par modige mænd. **Vi er vilde med det, og vi har også plads til dig.**

Vil du vide mere, kan du læse uddybende opslag på brugerrådets hjemmeside eller kontakte:

Karin Øxenholt 22842716



© SHANCI TRANSDUCTION, INC.  
NY, NY, USA