

YIN YOGA MED JANA

Forårssæsonen begynder d. 8. januar kl. 9.30



Yoga i Sabro Folkehus ledes af Jana Due Nielsen. Jana er ergoterapeut, sundhedsrådgiver og lærer i Yin Yoga. Fokus i Yin Yoga 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 vejrtrækning, og der afsluttes altid med dyb afspænding.

Yin Yoga er en meditativ og mindfuld form for yoga, som er velegnet for de fleste – uanset alder eller fysisk form. Der er opmærksomhed på den enkelte og forslag til alternative øvelser, hvis din krop har brug for det.

Vi er fortsat en del af projekt "Ud af Røret", som er et samarbejde mellem FO og Aarhus Kommune. Vi mødes hver onsdag mellem 9.30 og 11.00. Vi følger folkeskolernes ferieplan og mødes derfor ca. 42 gange. Prisen er i år 1050 kr. for hele året (**525 kr. for forårssæsonen**). En klækkelig stigning ja, men alligevel kun 25 kr. pr gang. (Og så kan du oven i købet gå til gymnastik og musik for de samme penge).

Vi har været mange på holdet i år, men der er plads til flere, både mænd og kvinder. **Vi er vilde med det! Måske er det også noget for dig!**

Vil du vide mere, er du velkommen til at kontakte undertegnede, eller møde op til en uforpligtende prøvegang.

Karin Øxenholt 22842716