

Yin Yoga

Yin Yoga er en rolig yoga form som har sitt fundament i tradisjonell kinesisk medisin. Stillingene gjøres oftest sittende eller liggende og holdes i 1-5 minutter. Stillingene holdes lenge for å få effekt på bindevevet og dyp muskulatur. Det er ofte der spenninger sitter.

Vi vil i denne timen gjøre Yin yoga øvelser som:

- åpner opp i bindevevet, ligamenter og dyp muskulatur i kroppen for å løse opp i stivheter og spenninger
- gir ro i kropp og sinn
- øker tilstedeværelsen

Å finne roen i pusten vil være sentralt i hver time, i tillegg vil vi ha fokus på et eget tema. De temaene jeg tenker å ta opp er hofter, rygg/nakke, hormonsystemet samt stress og nervesystemet.

Hvem passer timen for

Deg som vil roe ned og gi slipp på spenninger i kroppen slik at energiene i din kropp kan flyte friere. Timen passer både deg som aldri har trent yoga og/eller er skikkelig stiv og deg som har trent yoga en god stund.

Priser

Ett kurs 1390 kr 40% rabatt på kurs nr 2.

To kurs 2180 kr

Dato og tider

- Fom Torsdag 22.10.20
- Klokken 10.30 - 1145
- Siste kursdag er 03.12.20.