

Yoga for styrke & avspenning

Vi vil i denne timen gjøre enkle yoga øvelser som:

- styrker spesielt baksiden av kroppen (rumpe, rygg og skuldre), samt kjernemuskulaturen i magen
- styrker ballanse-muskulaturen
- åpner opp for energi-flyten i kroppen
- hjelper deg til å roe ned evt aktivere deg når du trenger det

Timen vil starte liggende eller sittende på gulvet for å finne pusten og kontakten med kroppen, før vi går over til å gjøre noen sirkelbevegelser (for å få smurt leddene med leddvæske), så gjør vi noen styrke og balanse øvelser før vi igjen roer ned.

Pusten vil være et sentralt tema gjennom hele timen, dette da pusten direkte snakker til ditt nervesystem og kan gire deg ned eller opp. Pusten er også helt sentral i å bidra til at kroppen og hjernen kvitter seg med avfallsstoffer.

Hvem passer timen for

Deg som ønsker en enkel yoga/treningsøkt som styrker kroppen og ikke minst får deg til å roe ned og gi slipp på spenninger. Timen passer både deg som aldri har trent yoga og/eller er skikkelig stiv og deg som har trent yoga en god stund. Men timen passer ikke for deg som ønsker å lære hodestående og andre avanserte fysiske yogaøvelser i løpet av kurset.

Priser

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

To kurs 2180 kr

Dato og tider

- Fom Tirsdag 20.10.20
- Klokken 10.30 - 11.30
- Siste kursdag er 01.12.20.

www.stepupdans.org