



Mai Klemmensen:

Om min yogaundervisning:

Med udgangspunkt i den klassiske Hatha Yoga træner vi smidighed, styrke og balance. Du vil møde en blid yoga, hvor du stille og roligt vil blive guidet ind i alle stillinger og opleve, at alle kan være med uanset individuel styrke og begrænsning. Vi opøver et særligt fokus på at lade åndedræt og bevægelse følges ad, da det giver det bedste fundament for al videre yogapraksis. Du vil også få kendskab til simple åndedrætsteknikker. Hver gang afsluttet med en guidet afspænding, så virkningerne fra alle øvelserne bedre integrerer sig kropsligt og mentalt.

Om mig:

Jeg har beskæftiget mig med yoga igennem 20 år og er eksamineret yogaunderviser fra Mind & Motion i Århus. Ud over at være yogalærer er jeg også uddannet billedkunstner og pædagog og har lang og brederfaring med undervisning i billedkunst. Jeg er desuden uddannet til psykoterapeut og tilbyder samtaleterapi og selvudvikling i centret.