

Yin yoga

- OG SELVMASSAGE (MED TENNISBOLDE)

V. KRISTINE MIKKELSEN

TORS DAG D. 10. APRIL 2025 KL. 9.00-12.00

Yin yoga er en passiv, fordybende og meditativ yoga-form, hvor vi laver blide/intense stræk 3-6 minutter i hver stilling. At sidde meget længe i den samme stilling kan være en udfordring for både kroppen og for sindet, men det rummer også nogle potentialer. Vi vil på denne workshop også lave en sekvens med selvmassage med tennisbolde, hvilket kan være et supplement til de statiske yinstillinger, der hjælper os endnu dybere ind i det stramme bindevæv. Yin yoga med selvmassage påvirker bindevævet i ledbånd og knogler og vil vil komme omkring HELE kroppen. Yin yoga er fortrinlig til at fremme den indre kontakt af sindsro, kropslig forankring, gennemstrømning og dyb centrering af bevidsthed - den tilstand man kalder yoga!

WWW.KRISTINEMIKKELSEN.DK



Forudsætninger:

Det kræver ikke noget forhåndskendskab til yoga at deltage i denne workshop - bare en nysgerrighed i fht at opdage yogaøvelsernes virkning, og udforske og udfordre dig selv og dine grænser. Undervisningen er tilrettelagt, så alle kan være med.

Tilmelding:

Ring 22 54 76 15 eller mail: kristinemikkelsen@hotmail.com
Oplys navn, mail og telefonnummer.

Antal deltagere:

Min. 8 og max. 11 deltagere

Sted:

Yogaen foregår i:
Center for Terapi & Selvudvikling,
Skolestræde 7, st. th., 8900 Randers C

Pris:

350,-

Betaling:

Betaling senest 2 dage inden workshoppen til Mobile Pay 29193 eller til min konto: 7739 1472568. Omkring en uge før modtager du en mail fra mig med lidt praktisk info. Hvis holdet ikke bliver fyldt op får du besked 5 dage før.

