

# Yin yoga

**Fredag d. 21. februar 2025**

**kl. 15.30-18.30**

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 i forhold til at finde ind i en meditativ bevidsthed og overvinde udfordringer på både det fysiske og det psykiske plan. Yin yoga giver følelsen af ro i nervesystemet, nærvær og fordybelse. Yin yoga påvirker bindevævet i ledbånd og knogler – især i hofter, bækkenet og i den nederste del af rygsøjlen. 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! Vi vil ligeledes meditere på effekten af yin yogastillingerne siddende, og afslutter med en liggende afspænding.

WWW.KRISTINEMIKKELSEN.DK



**YOGA**  **WORKSHOP**

### *Forudsætninger:*

Det kræver ikke noget forhåndskendskab til yoga at deltage - bare en nysgerrighed i fht at opdage og udforske dig selv. 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 kr.

### *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.

