

Yin yoga på Alken Mejeri

med Eva Michaelsen

3 onsdage fra 17.30 til 19.00

den 9/11, 16/11 og 23/11-16

Yin yoga er for alle og den mest enkle yogaform, der findes. Det handler om at hvile/slappe af i de forskellige liggende eller siddende stræk i ca. 3 - 5 min. og lade tyngdekraften gøre arbejdet. Nul præstation og performance, men derimod væren og sansning ind i det, der sker.

Yin yoga smidiggør musklerne, gør stive led bevægelige og beroliger et rastløst sind. Man kommer i dybden i bindevævet, påvirker meridianbanerne og forløser blokeret energi. Fordi man er vedholdende og møder ubehag med accept og åbenhed, er det også et godt afsæt til mindfulness.

Medbring egen yogamåtte, puder, gerne blokke (klodser, hvis du har) og en stak tæpper.

Samt tøj nok, så du ikke fryser.

En session varer halvanden time, som er meget meditativ, så derfor: kom til tiden og gå ikke før vi slutter!

Pris: 270,- kr. for 3 gange

Tilmelding: eva@movimento.dk eller sms 27 14 21 65

9/11: Detox og energi. Fokus på lever og galdemeridianerne

16/11: Ro og balance. Fokus på nyre og blæremeridianerne

23/11: Fordøjelse. Fokus på milt og mavemeridianerne

Glæd dig! ;-)