

Yinyoga på Mejeriet

GRATIS! v. Eva Michaelsen

3 torsdage fra 8.00 til 9.30:

den 25/2, den 3/3 og den 10/3

Yinyoga 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.

Yinyoga 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!

Ingen tilmelding: bare duk op!