



De fem "Tibetanere" Niveau 2



3 timers yoga workshop



Skanderborg

Torsdag d. 29. marts 2012 kl. 17.00 - 20.00

V/yogalærer Nina Grønbech Pfeiffer

Ved blot at bruge ca. 20 min. på et dagligt yoga-program, er det muligt at:

Stimulere og styrke organer og kirtler, gavne blodcirkulationen, fremskynde helbredelsesprocessen og styrke immunforsvaret. Opnå styrke, smidighed og udholdenhed. Forbedre lungekapacitet, hjertets ydeevne, skjoldbruskirtlens funktion. Mindske angstfølelse og nervøsitet og stress. Kroppen forsynes med mere ilt og kan derved udskille affaldsstoffer mere effektivt. Træning af programmet kan afhjælper sygdomme, gigt, og harmonisere kroppens funktioner. Erfaringer viser at der kan opnås større ro, glæde og koncentrations- evne. Øvelserne siges at vende aldringsprocessen, da hormonbalancen stabiliseres.

Deltag i en 3 timers workshop, som er en opfølgning til kursus # 1. Vi gennemgår øvelserne, og der er mulighed for spørgsmål og dialog omkring egen praktisering. Vi vil gennemgå øvelsernes påvirkning af energicentrene (chackraer) og supplere med andre yoga øvelser. Vi afslutter med en liggende chackra meditation og afspænding.

Pris kr. 475,-

Sted: Center for Inspiration og Undervisning, Lyngvej 16, 8660 Skanderborg

Ønsker du tilmelding, eller har du spørgsmål, er du meget velkommen til at kontakte Nina Pfeiffer: tlf. 2020 7709, mail: nina@mind-and-motion.dk

