



Mindful fordybelse og Yin Yoga

1 & 2 juni 2013

Fordyb dig i 2 dage uden pligter, mails og telefon, sænk tempoet og forebyg stress

Ved du allerede lidt om mindfulness, og ønsker at springe teorien over og fordybe dig mere og dybere. Eller ønsker du at slippe spændinger og få flow i din energi.

Så deltag i en week-end hvor du har mulighed for at opnå større ro, gavne dit helbred, slippe spændinger, dyrke dig selv, og bare få lov til at overgi dig til nuet.

Herefter kan du bruge aftenen med dig selv eller integrere roen i dit familieliv til vi mødes igen søndag morgen.

Der er også overnatningsmuligheder i nærheden, hvis du ønsker at slippe hverdagen helt, eller kommer lang vejs fra.

Så kom og sænk hastigheden, dyrk yoga, meditation, afspænding og dig selv.
Kender du ikke yin yoga, kan du læse mere på www.mind-and-motion.dk

Dagene vil indeholde:

Mindful Yoga
Forskellige meditationer bla. med hjertet som centrum
Yin yoga med fokus på hofter og rygsøjle
Afspænding
Meditationerne vil vare ml. 10 – 40 min.
Mini periode i stilhed

Alle kan deltage, dog vil der ikke være teori omkring mindfulness.
Her henvises til week-enden; Mindfulness og mindful yoga.

Underviser: Nina G. Pfeiffer

Sted: Sundhedshuset "Tidsrummet", Mossøvej 2, Risskov/Lystrup

Begge dage kl. 9.30 – 16.00 Pris kr. 900,-

Ønsker du tilmelding, eller har du spørgsmål, kontakt

Nina tlf. 2020 7709, mail: nina@mind-and-motion.dk

Læs mere eller tilmeld dig på nettet. www.mind-and-motion.dk