

Fordybelsesdag

12. december 2015



Yin Yoga Fascia træning & Varmende Vinter Yoga

Kom og vær med til en dag hvor vi dyrker yoga og laver øvelser der fremmer fysisk og psykisk velvære, forøger livskvaliteten og skaber overskud til den travle julemåned.

En lille pause, hvor alle kan være med uanset niveau.

Mind and Motion & Mindful Yoga Århus

Ryesgade 31. 3 sal. 8000 Århus C

Tilmelding online www.mind-and-motion.dk

Kontakt os endelig hvis du har spørgsmål.

Nina: nina@mind-and-motion.dk

Anne: felineskov@hotmail.com

Der vil være the og kaffe, og 1 times frokostpause. Du er velkommen til at medbringe frokost. Eller har du lyst til at bevæge dig ud i julebyen og finde mad, er der flere muligheder i nærheden. Pris for hele dagen: kr. 650,-

Kan du kun deltage på den ene del, kan du kontakte os efter d. 9. december, og høre om der er ledige pladser til den del du ønsker. Pris for del 1 eller 2: kr. 375,-.

Meditativ Yin Yoga & Fascia træning

Underviser: Yogalærer Nina Pfeiffer



Program - 1. del kl. 9.30 - 12.30

I disse 3 timer vil vi løsne op i bindevævet (Fascia), ved hjælp af blide meditative bevægelser der masserer vævet og derefter give dybere slip i de lange stræk vi undersøger i Yin Yogaen.

I Yin Yogaen påvirker vi også vores led som her kan blive mere smidige, mobile og modstandsdygtig overfor belastning.

Vores fascia ligger overalt i kroppen. Strukturen findes i flere former blandt andet ligger det dybt og overfladisk, og findes i ledbånd, sener og ligamenter.

Vores Fascia bliver med tiden mere stift og udtørret og i løbet af timerne vil vi blidt træne vævet til at blive mere smidigt, "juicy" og elastisk. Som elastikken der trækker sig tilbage efter stræk, som er elastisk og i stand til bedre at kunne klare belastning og undgå skader.

Ved de lange stræk vil al cirkulation og energi flyde mere frit igennem vævet og forøge velvære og mobilitet.

Alle øvelserne vil være dine egne, og kun med få justeringer fra underviseren, så der er rig mulighed for at pleje dig selv på dit eget dybere plan.

Vi vil praktisere nærvær, det meste af tiden og supplere med øvelser der fokuserer på åndedrættet.

Varmende Vinter Yoga

Underviser: Yogalærer Anne Skov



Program - 2. del kl. 13.30 – 16.30

Det er december, juletid, fuld af traditioner, gøremål og pligter, derfor har vi brug for at holde energien løftet, med en varmende yogapraksis, der styrker og massere vores indre og kroppen, de næste 3 timer om eftermiddagen på fordybelsesdagen.

Vi husker kroppen på at løsne udsatte anspændte områder som især den øvre del af kroppen. Nakke, skuldre, skulderled, fleksibilitet i ryghvirvler og rygmuskulaturen som er forbundet med åbenheden til forsiden.

Vi arbejder med dejlige bagud -bøjninger som giver plads til blodgennemstrømningen i brystet og varme i hjerte-området. Du guides igennem yogaen, så du kan fordybe dig i at udforske hvor de individuelle spændinger sidder og hvor behovet er for ekstra omsorg og indsats.

Kontrollen slippes og vi vender tilbage til det naturlige dybe åndedræt, der beroliger og giver fornyet energi. Energi til opgaverne og det vi gerne vil bruge tiden på.

Dagen afsluttes med dybdegående og afspændende yoga-nidra/afspænding, så du forlader salen opladet, genopbygget og med god energi.