



## **De fem "Tibetanere"**

### **3 timers yoga workshop**



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, hvor du lærer De fem "Tibetanere", laver afspænding, supplerende yoga øvelser og en mindfulness meditation. Vi gennemgår også modificerede øvelser, som er velegnet og effektive, hvis man har fysiske begrænsninger.**

**Læs mere om De Fem "Tibetanere" på [www.mind-and-motion.dk](http://www.mind-and-motion.dk)**

**Kursuspris er inkl. kaffe/the og en cd med guidet afspænding**

**Se kommende kurser på:  
[www.mind-and-motion.dk](http://www.mind-and-motion.dk)**

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](mailto:nina@mind-and-motion.dk)

