

Yin Yoga

3 timers healende workshop d. 8. juni kl. 10-13

v/Yogalærer Nina Grønbech Pfeiffer

Yin og Yang – De 2 modsætninger.

I Yin Yoga praktiserer vi blide stræk i længere tid, ca. 3-6 minutter, som praktiseres med en holdning af medfølelse og accept til at vække flere Yin dele i vores fysiske, følelsesmæssige og åndelige selv.

Ved at fremme strømmen af energi (Qi) gennem energibaner (meridianer) i vores dybe Yin kerne kan vi bidrage til at bringe sundhed til vores krop og balance i vores travle Yang livsstil.

Yin Yoga er rettet mod bindevævet i ledbånd, knogler, og selv de led i kroppen, som normalt ikke udnyttes så meget i en mere aktiv yogastil, samt hofter, bækken og nederste del af rygsøjlen.

Yin yoga passer til næsten alle niveauer, og er et perfekt supplement til de dynamiske og muskuløse Yang stilarter i yoga, der lægger vægt på indre varme, og sammentrækning af vores muskler.

Det kan for nogle i begyndelsen virke temmelig kedeligt og passivt, da det kan være udfordrende at være i stillingen i flere minutter, men udbyttet er stort.

Yin yoga fremmer som en god kontrast til en hektisk hverdag, det rolige, forstående og feminine aspekt, og er kendt for at være en fordybende meditativ yoga-praksis i stilhed.

Indre balance, består af balancen mellem Yin og Yang – Den feminine og den maskuline energi som findes i os alle.

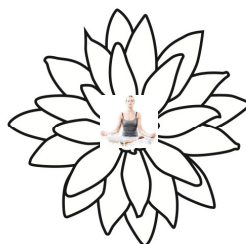
Vi vil samtidig praktisere mindfulness og lytte til beroligende musik.

Vigtigt: Såfremt du har eller har haft problemer med rygsøjlen, bedes du nævne det, hvis du tilmelder dig.

**Læs mere om Yin yoga og
se kommende datoer: på www.mind-and-motion.dk**

Pris kr. 350,- er inkl. kaffe/ the – (Se også forløb á 3 gange)

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



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