



Restorative Yoga & Afspænding

3 timers afstressende workshop

v/yogalærer Nina Grønbech Pfeiffer

København d. 25. januar kl. 14.00 – 17.00

Restorative yoga (Genopbyggende yoga) er især nyttigt, når du har **brug for at fjerne træthed og stress, der kan skyldes dine daglige aktiviteter, eller hvis du har brug at komme i balance efter sygdom og eller overvinde følelsesmæssig udfordringer.**

Restorative yoga er også dejligt, hvis man bare **ønsker at slappe af og modtage yogaens fortrinlige virkninger, uden den store indsats.**

Alle kan deltage i denne workshop, da det primært kun handler om slappe af.

Som sådan vil det nervesystemet være i hvile, og musklerne bliver mere afslappede. Jævnlig praksis af restorative yoga vil gøre din krop mindre sårbar over for stress-relaterede sygdomme, og hjælpe dig med at opnå større sundhed fysisk som psykisk.

Denne yogaform udføres primært liggende. Kroppen understøttes af puder, pøller og tæpper, hvilket får musklerne til at slippe spændinger, og løsnes på et dybere plan.

Restorative yoga stimulerer og blødgør de indre organer. Blodet iltes og affaldsstoffer udskilles, og kroppens energier afbalanceres.

Vi vil hvile i stillingerne i op til 10 min., og vil samtidig praktisere mindfulness og lytte til beroligende musik. Kom og slap af og få ny energi

Læs mere om Restorative/Genopbyggende yoga på www.mind-and-motion.dk

Kursuspris er inkl. kaffe/the Kr. 380,-

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

Læs også hvad andre deltagere mener om kurset.

Har du spørgsmål, er du meget velkommen til at kontakte Nina Pfeiffer:

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



Over 240 personer har i 2013 deltaget i Nina's Restorative kurser i Jylland, og kommer nu ekstraordinært til Kbh.

Sted: Valby Langgade 23, 1 sal. [\(Se på kort\)](#)