

LUKSUSDAG PÅ HOTEL VEJLEFJORD



Yin Yoga & Åndedrættet

21. august 2016



Kl. 09.30 - 17.00

*Pris inkl. kaffe/te/vand/frugt i alle pauser
Kr. 700, -*

**Kom og vær med til en dejlig dag.
Vi skal opholde os den flotte sal, og nyde
udsigten til de skønneste grønne omgivelser ved
spahotellet Vejlefjord**

**Vi vil dyrke Yin Yoga og øvelser der får
løsnet spændinger og opbygger energi og
lære en masse interessant om vores
åndedræt. Alt sammen i den skønne sal
med en vidunderlig udsigt ud over
parken.**

**Vi vil holde en frokostpause, hvor der er
mulighed for at købe en lækker
sandwich eller salat og medbringe
udenfor på terrassen eller tage med i
parken.**

**Du er også velkommen til selv at
medbringe mad og nyde i parken.**

**Vi satser på strålende august vejr, og
skulle det regne, vil vi nyde de dejlige
omgivelser indenfor.**

Få energi med rolig Yin Yoga

v. Nina Grønbech Pfeiffer

I Yin Yoga praktiserer vi blide dybe stræk. Ved at fremme strømmen af energi (Qi) gennem energi baner (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 og andre motionsformer, der lægger vægt på indre varme, og sammentrækning af vores muskler.

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.

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

**Nina Pfeiffer er uddannet yogalærer og coach,
med 15 års erfaring i at undervise i yoga,
meditation / mindfulness for private og virksomheder.**

Foredrag & Workshop om Åndedrættet

v. Charlotte Nielsen

Åndedrættet er kroppens og sindets mest fantastiske redskab. En ressource vi alle bærer med os, og hvor meget lidt kan gøre en kæmpe forskel.

Kom med til denne workshop om åndedrættets anatomi og fysiologi og lær dig selv og denne ressource bedre at kende via workshoppenes åndedrætsøvelser.

Øvelserne er både siddende, stående og liggende og teorien inviteres ind i kroppen på en både levende og forståelig måde.

Foredraget/workshoppen er for alle uanset baggrund og erfaring.

- Kom og mærk dit åndedræt og mærk dig selv.
- Kom og lær via åndedrættet at samarbejde med dit nervesystem og dermed dit sind.
- Kom og bliv klogere på åndedrættets enorme potentiale både i teori og praksis

**Charlotte Nielsen er uddannet fysioterapeut og
yogalærer, med 20 års erfaring i at undervise, behandle
og arbejde med åndedrættet.**

LUKSUSDAG PÅ HOTEL VEJLEFJORD

Yin Yoga & Åndedrættet

21. august 2016

PROGRAM

09.30 – 10.00	Ankomst til Krystalsalen Te / kaffe / frugt
10.00 – 12.00	Yin Yoga & Mindfulness
12.00 – 13.30	Frokostpause*
13.30 – 14.00	Te / kaffe / frugt
14.00 – 15.30	Åndedrættet som redskab
15.30 – 15.45	Te / kaffe / frugt
16.00 – 17.00	Åndedrættet, fortsat

Tillæg *

Frokostbuffet m. 1 vand kr. 245,-
Salat med kylling/brød kr. 115,-
Sandwich m. dagens fyld kr. 135,-
Disse valg kan tillægges ved tilmelding

*

Udover ovennævnte, kan du mod tillæg aftale yderligere luksus med hotellet:

Overnatning og eller Adgang til De Termiske Bade

Se mere på www.hotelvejlefjord.dk

Forslag: Medbring en ledsager og planlæg en dejlig week-end, En ledsager som også har mulighed for om søndagen, blot at nyde naturen eller Spa, mens du dyrker yoga og bliver klogere på dit åndedræt

Tilmelding

www.mind-and-motion.dk

Kontakt: Nina Pfeiffer: nina@mind-and-motion.dk tlf. 2020 7709