



YIN YOGA for alle i Næsby

Opstart tirsdag den 8. januar kl. 18:30

Yin Yoga tirsdag aften er til alle og for alle uanset niveau. Til dig der måske stresser lidt i dagtimerne, - til dig der har behov for at geare ned og skabe ro, - til dig der har svære ved at mærke kroppen. Vil du have en stund hvor stress og travlhed ikke fylder, så er Yin yoga lige noget for dig.

Yin yoga er en siddende eller liggende rolig yoga stil med garanti for øget smidighed og velvære. Alle kan deltage, uanset niveau. Selv hvis du aldrig har prøvet yoga før, er yin en skøn måde at komme i gang med yoga på. Fokus er vendt indad og din krop er i stræk der matcher til dig, samt pakket op med tæpper, blokke og puder.

Yin yoga arbejder med meridian baner og fascia/bindevæv. Vi arbejder med vores åndedræt og mærker kroppen på ny. Her får du en mulighed for at trække sanserne ind og mærke det der fylder, for at få plads til nyt og give slip på det gamle. Du bliver mere smidig og problemområder vil løsnes med en yin yoga praksis.

Medbring gerne en kop te eller kaffe i en lukket kop og husk lag på lag tøj så du ikke bliver kold.

Praktiske oplysninger:

Varighed 75 minutter pr. gang over 5 uger. Pris: 525 kr.

Tidspunkt: Opstart tirsdag den 8. januar Kl. 18:30-19:45

Periode: uge 2 til og med uge 6

Underviser Mitzi Persson

Tilmelding og forudbetalinger nødvendigt til resi@dropinyoga-odense.dk

