

NÆSBY 8 UGERS HATHA YOGA

Hatha yoga i Næsby OPSTART 16. juni kl. 17:00

Vi står klar med et 2x4 ugers sommer yoga - til alle jer der hungre efter yoga igen.

På dette hold vil jeg guide dig igennem et roligt og dynamisk flow af yoga stillinger med forskellige fokusområder fra gang til gang. Der vil være tid til at fordybe sig, til at reflektere, og tid til blot at være det unikke menneske du er.

Vi vil styrke vores krop og trække vores legeme, på en måde hvor alle kan deltage uanset niveau – så har du ikke prøvet yogaens verden før, så er det måske tiden til at opleve en ny måde at bevæge krop og sind.

Hatha yoga kan oversættes med "kraftfuld yoga", hvor beherskelsen af den fysiske krop opnås via de fysiske øvelser der på sanskrit, kaldes for ASANAS/stillinger. Her strækkes, styrkes og smidiggøres kroppen. Det kan være små øvelser for hver en lille kropsdel, eller det kan være store og mere statiske stillinger.

Kom i tøj du kan bevæge dig i og gerne et par lune strømper til afsluttende meditation. Du hjælpes med alternative øvelser hvis du har skavanker, der skal tages hensyn til.

Praktiske oplysninger

Hold: Starter tirsdag den 4 aug. 2020 kl. 17:00 - 18:15

Varighed 75 minutter pr. gang over 4 uger fra uge 32 til uge 35

forløbet koster Pris: 400 kr.

Instruktør: Mitzi Persson

Sted: Muskler og Led i Næsby, Bogensevej 45, 5270 Odense (de nye lokaler)

Tilmelding og forudbetaling er nødvendig til resi@dropinyoga-odense.dk

OBS: Næsby hold er IKKE en del af drop in time konceptet hvis du en eller flere gange bliver forhindret i at deltage på dit hold.