



YIN YOGA



Velkommen til yin-yoga guidet af Maria Engsbye Nørgaard

Yin-yoga er en yoga stilart hvor vi har fokus på bindevævet, så vi arbejder ud fra passive stræk af muskler og bindevæv også omkring led.

Ryggen er hyppigt vores omdrejningspunkt, som via disse passive stræk, roligt kan genfinde sin smidighed og mobilitet.

I yin yogaen finder vi ind i stillingerne som hyppigt er enten siddende eller liggende, Yin-yoga stillingerne former vi til din krop og ikke omvendt, derefter sætter vi fokus på dit åndedrag, som kan være et anker igennem din yin-yoga-praksis, men også en måde at komme ned i kroppen på.

Så jeg vil altid søge at du finder mulighed for ro i krop og sind, så du efter din yin-yoga praksis kan få en fornemmelse af nulstilling i både krop og sind.

Pris og opstart: Se vores Facebook eller hjemmeside.



Musklerogled.dk

SPECIALISTER I BEVÆGEAPPARATET