

HATHA YOGA 7 UGERS FORLØB

På dette hold gennemføres et roligt og dynamisk flow af yoga stillinger.

Vi arbejder på en måde, som forbedrer både kroppens mobilitet og stabilitet. Der lægges lige vægt på styrke- og strækøvelser med henblik på at beskytte leddene og skabe balance i kroppen.

Vi lærer hvordan man går ind i og ud af stillingerne mhp. på at beskytte leddene, og vi arbejder både med statiske og dynamiske stillinger, som vi bygger op fra bunden af.

Alle deltagere er velkomne fra ung til ældre, fra nybegynder til øvet.
Du hjælpes med alternative øvelser, hvis der er specielle hensyn der skal tages.

Mød op i tøj du kan bevæge dig i og med en vandflaske. Du behøver ikke medbringe yogamåtte eller andet udstyr, det findes i klinikken.

Tid: Mandag kl. 17.15 - 18.30

Pris: 595 kr.

Instruktør:

Ilona Pulkkinen

Tilmelding:

Kontakt Musklerogled.dk på tlf.: 66181150