

Mindful Hatha Yoga, Alken Mejeri

5 torsdage fra 7.45 til 9.15 med Eva Michaelsen

Den 31/3, 7/4, 14/4, 21/4 og 28/4

I mindful hatha yoga arbejder vi med nærvær og bevidsthed i alle øvelser, så du har dig selv med og lærer at lytte til din krop. Meditation indgår i kurset som en naturlig afslutning hver gang. Vi opøver et godt kendskab til de klassiske yogastillinger og åndedrætsøvelser i et roligt tempo. Vi gennemgår hele kroppen og får både energi, gode stræk og dyb afspænding. Øvelserne forøger din smidighed og styrke, og du lærer, hvordan de enkelte øvelser påvirker og stimulerer dit nervesystem, indre organer, humør, og hvordan din vejrtrækning kan give øvelsen større effekt. For begyndere og let øvede. Medbring egen yogamåtte, puder, gerne blokke (klodser, hvis du har) og et tæppe.

Tilmelding www.ryaftenskole.dk ~~SNAREST!~~

GRATIS!

~~Pris: 380,- kr. for 5 gange. Min. 10 deltagere~~