

BOWSPRING
KURSUS PÅ ALKEN MEJERI
LØRDAG D. 16. OG SØNDAG D. 17. NOVEMBER 2019



HVAD ER BOWSPRING?

Bowspring er et bevægelsessystem, der målrettet arbejder med at genopbygge og opretholde kroppens og sindets naturlige smidighed og styrke. Bowspring er krop/sind træning, som pilates, kampsport og yoga, men i modsætning til mange moderne træningsformer, er principperne i bowspring af vedligeholde og styrke buerne i kroppen; rygsøjlels kurver, ledenes buer. Bevægelserne er i klassisk forstand ikke udstræk og rette rygsøjlen, men i stedet at fremme det naturlige bevægelsesmønster, som vi genkender fra barnets bevægelser.

Bowspring kaldes bevægelses medicin, fordi metoden lindrer smerter og ubehag, ofte i hofter, lænd, skuldre samt nakke og lærer os at bruge kroppen så den kan holde livet ud, uden at slides. Bowspring kreerer en skøn fornemmelse af åbenhed og parathed, som først mærkes kropsligt og siden -til manges overraskelse- også forplanter sig i sindet.

Igennem forskellige øvelser og sammensatte serier arbejder bowspring med at aktivere kroppen fra top til tå. Dette kan muliggøre en mere ubesværet kropsholdning, der på en og samme tid er stærk, smidig, groundet, opløftet og skaber et kropsligt "anker" for sindet.

Det er en teknik der er struktureret simpelt og logisk og som du kan lære at bruge, så dine hverdags bevægelser bliver bevidste, sunde og opbyggelige. Når du vender tilbage til den naturlige bevægelighed, følger en autentisk tillid til dig selv, fordi du mærker, at du bærer og støtter dig selv.

På denne workshop lærer du Bowspring opskriften, som enkelt og overskueligt er delt ind i områderne: Central kanal(rygsøjlen), Hjertet, Vingerne (arme/hænder), Rødderne (ben og fødder), og Kronen (hoved og hals).

Undervisningen er hjertelig og med masser af humor. Det vil være med en del praksis iblandet teori. Alle kan deltage, uanset alder, kroppsform og fysisk form, da ALLE kan Bowspringe.

Tidspunkt:

Lørdag d. 16.11. kl. 10.00 - 16.30 og søndag d. 17.11. kl. 9.00 - 15.30

Tilmelding:

Skær til Hanne Ravn: mail@hanneravn.dk

Telefon/SMS: 4283 2116 eller 2325 9459

Kurset arrangeres i samarbejde med Alken Borgerforening.

Pris: kr. 1.400,- For medlemmer af Alken Borgerforening kr. 1.200,-

Studerende/pensionist: kr. 1.200,-

Priserne inkluderer kursus og forplejning.

Tilmeldingsfrist: 7.11.2019

Betaling: Alken Borgerforening Konto nr. 1551-16472573.

Skriv i notefeltet: BOWSPRING ALKEN MEJERI

Senay Jensen:

Senay har undervist Yoga i 8 år og herunder ledet og undervist adskillige retreats i Danmark og Tyrkiet.

I 2016 mødte hun Bowspring og har siden studeret metoden hos grundlæggerne, Desi Springer og John Friend samt fulgt et mentorforløb med ledende Bowspring træner, Christy Punnett.

Senay underviser uhøjtideligt, præcist og med et glimt i øjet.

www.yoganesh.dk

