

YIN YOGA - MINDFULNESS – MEDITATION

Opnå øget smidighed, velvære, mere ro og balance i krop og sind

Dette 8 ugers forløb kombinerer YIN YOGA, MINDFULNESS og MEDITATION.

YIN YOGA er en blid og samtidig effektiv form for yoga. Vi holder stillingen længere tid, end vi normalt ville gøre i andre former for yoga. Det skaber øget bevægelighed i leddene og kroppen i det hele taget.

MINDFULNESS – at have vores opmærksomhed på det, der rent faktisk sker i øjeblikket – hjælper os til at få kontakt med alt det, der sker i kroppen og i sindet.

MEDITATION. Når kroppen er i ro, falder sindet til ro, og så er det muligt at sidde uden anden dagsorden end at være.

Der kræves ikke specielle forudsætninger for at deltage, så alle kan være med.

Der er undervisning følgende **8 tirsdage** fra 17.00-18.30

September: 4 – 11 – 18 – 25

Oktober: 2 – 9 – 16 – 23

Sted: Stilling Gl. Mejeri, Lynghøjvej, 8660 Skanderborg (ligger lige over for SuperBrugsen i Stilling)

Prisen for de 8 gange er 1.200,- kr.

Betaling enten kontant, via MobilePay nr. 35661 eller via bankoverførsel: 0400 – 1080303484.

Medbring en lun trøje. Hvis du selv har en yogamåtte, kan du medbringe den, ellers låner du af mig.

Du kan læse mere om YIN YOGA, MINDFULNESS OG MEDITATION på www.yin-yoga.dk

Tilmelding til Kristine Poulsen på mail@kristinepoulsen.dk eller 29 92 20 92.

Mange hilsner

Kristine Poulsen