

WORKSHOP

YIN YOGA – MINDFULNESS – MEDITATION

*Kom med ned i gear og oplev, hvad 3 timers **Yin Yoga, Mindfulness og meditation** kan gøre for dit fysiske og psykiske velbefindende.*

Yin Yoga er en langsom form for yoga, der retter sig mod de dybere strukturer i kroppen, fx ledbånd og bindevæv. Det giver øget bevægelighed i led og muskler og dermed fysisk velvære.

Jeg kombinerer de fysiske yogaøvelser med **mindfulness**, således at du som deltager får hjælp til at bevæge dig fra hoved til krop og dermed (gen)finde den mentale ro og indre balance.

Små, enkle **meditationer** giver dig yderligere inspiration til på egen hånd at lave små åndehuller i en travl hverdag.

Alle kan være med, uanset om du er trænet eller utrænet, yogainstruktør eller aldrig har deltaget i en yogatime før.

TID: Lørdag den 16. marts 2019, kl. 10-13

STED: Aabybro Friskole, Peter Løthsvej 5, 9440 Aabybro

PRIS: 300,- kr. Betaling ved bekræftet tilmelding enten via MobilePay, nr. 35661, eller ved overførsel til konto 0400 – 1080303484.

TILMELDING til mail@kristinepoulsen.dk eller på SMS 29 92 20 92. Der er et begrænset antal pladser, som bliver fordelt efter først til mølle-princippet.

Der vil være vand og lidt snacks undervejs.

Lidt om min baggrund

Jeg er uddannet Yin Yoga instruktør hos Biff Mithoefer, og jeg videreuddanner mig løbende hos de fremmeste inden for feltet. Jeg er desuden uddannet instruktør i mindfulness og meditation hos Skolen for Anvendt Meditation. Se eventuelt mere på www.yin-yoga.dk

De hjerteligste hilsner

Kristine Poulsen

