

RESTORATIVE YOGA



Gennem restorative yoga, også kaldet genopbyggende yoga, skabes der rum og tid til dyb hvile og restitution.

På denne workshop inviteres du til at standse op, og i tre timer give dig selv en **PAUSE**, hvor du lander, suger næring til dig og lader op.

Genopbyggende yoga er en god måde at drage omsorg for dig selv, og herigennem få mere overskud og energi i hverdagen.

Kroppen støttes af yogapøller, tæpper, klodser og puder, så muskler og led kan slappe af og give slip. Øvelserne er blide og udføres i et langsomt tempo, så både krop og sind inviteres til at slippe og tage en pause.

Du vil både opleve de spændinger, der er i din krop, og afspændingen der følger efter, når kroppen slapper af. Din sansning og kropsbevidsthed øges, og herved bliver du bedre til at kunne reagere på egne behov, forebygge stress, uro, spændinger – og passe bedre på dig selv.

ALLE, både nybegyndere og øvede yogadyrkere, kan deltage i restorative yoga.

PRIS: kr. 400,-

UNDERVISER: Hanne Rose Jørgensen
Psykomotorisk terapeut og exam. yogalærer

STED: Kronprinsessegade 22A

TILMELDING: hanne@danskyogacenter.dk

Der bliver løbende slået nye workshops op med restorative yoga.

