

Yin Yoga og meditation



Yin yoga er en meditativ yogaform, som laves med stort nærvær og egenomsorg.

YIN repræsenterer ro, indadvendthed, empati, omsorg -og er et godt supplement til den YANG energi (aktivitet, udadvendthed, fart) der ofte præger vores til tider hektiske hverdag.

I Yin yoga praktiserer vi blide stræk i længere tid, ca. 2-7 minutter. Vores fokus er på at strække bindevævet, de strukturer som "binder os sammen", for at skabe et bedre flow i kroppen. Yin Yoga er generelt rettet mod at strække bindevævet i hofter, bækken og lænd.

Alle stillinger laves enten liggende, siddende eller stående på knæ, tempoet er langsomt og roligt.

I løbet af de tre timer, som workshoppen varer, vil du blive ført gennem et langt yin yoga program, du bliver guidet ind i meditation og gennem åndedræts øvelser (pranayama). I den sidste del af workshoppen får kroppen lov til at hvile, og suge den næring og energi til sig, som meditation, pranayama og yin yoga har bygget op. Du får her lov til at hvile i restorative (genopbyggende) stillinger.

En workshop som trækker dit sind indad og skaber rum til fordybelse og værren.

Pris: kr. 400,-

Underviser: Hanne Rose Jørgensen
exam yogalærer og psykomotorisk terapeut

Sted: Kronprinsessegade 22A

Tilmelding: hanne@danskyogacenter.dk



Der bliver løbende slået nye workshops op med yin yoga og meditation.