

Urban retreat august 2017

Til august slår Dansk Yoga Center igen døren op i Kronprinsessegade til en uges Urban retreat med fordybelse i yoga og meditation.

I tre timer hver dag vil du blive undervist i et varieret program, hvor der både vil indgå blid og dynamisk hatha yoga, yin yoga og restorative yoga.

I en uge vil du fordybe dig i yoga, og du vil mærke hvordan en daglig meditations- og yogapraksis påvirker dig.

I hatha yogaen vil du blive ført igennem de klassiske yogastillinger, i yin yogaen vil du arbejde med bindevævet igennem dybe stræk, hvor du ligger mellem 2-8 minutter - og i den restorative yoga vil du hvile, lade kroppen op og slappe af, restituere – her vil du være i op til 25 minutter i en stilling.

Hver dag vil vi meditere og lave med pranayama (åndedrætsøvelser). Vi bruger åndedrættet, som en vej til at løfte energien og søge indad. Du vil blive introduceret for chakrasystemet, og der vil være fokus på et eller flere chakraer hver dag.

Det bliver en intens uge, hvor du kommer i dybden med din yogapraksis. Når man laver yoga tre timer hver dag, kan det ikke undgå at sætte sine spor både i krop og sind.

Hjertelig velkommen til en uges Urban retreat. Jeg glæder mig til at undervise dig.

Kærlig hilsen

Hanne



STED: Dansk Yoga Center, Kronprinsessegade 22A

TID: den 14. – 18. august 2017 kl. 10:00-13:00

PRIS: kr. 1500,-

UNDERVISER: Hanneloa Rose Jørgensen, exam. yogalærer & Psykomotorisk terapeut

TILMELDING: hanne@danskyogacenter.dk

"Let the beauty of what you love be what you do" - Rumi