



Yoga kursus

Mødested: Herlev Hovedgade 147- lokalet Harlekin

Undervisere: Betina tlf. 29 25 36 43

Mødetid: Fredag d. 15-01-2021 kl.11:00 - 12.00-slut 19-02-2021

Kurset er i alt 6 gange, med 4 deltager på holdet.

Praktisk information: Hav gerne behagelig tøj på du kan bevæge dig i og medbring et tæppe og evt. en lille pude.
Undgå så vidt muligt at dyrke yoga på fyldt mave.

Hvad er Yoga?

Yoga er flere tusind år gammel indisk filosofi, der består af systematiske beskrivelse af teknikker og metoder til at opnå en stærk og smidig krop og et afbalanceret og roligt sind.

De fysiske øvelser skal udføres på et niveau, der passer til udøveren, hvilket betyder, at alle kan dyrke yoga.

Yoga henvender sig både til nybegyndere og dem der har dyrket yoga i mange år.

Vejtrækning spiller en stor rolle i yoga. Den har betydning for, hvordan du udnytter din lungekapacitet. Du kan bruge vejtrækningen til at give ny energi og til at stresses af.

Hvorfor Yoga:

Yoga medfører et øget kropsbevidsthed og du bliver bedre til at mærke efter kroppens behov, f.eks. i form af sult, tørst, søvn, mm.

Derudover medfører Yoga også en række psykiske fordele. Én af disse er ro i hovedet og en følelse af afslappethed og velvære, som kan give et mentalt overskud.

Med Yoga flyttes fokus fra hovedet og ned i kroppen, hvormed man opnår kontrol over sindet. Det kan normalt være svært at opnå denne ro og kontrol, da vi kan have en travl hverdag, med mange bekymringer og gøremål.

Tilmelding:

Giv besked til din bostøtte eller til underviseren.

Det er først til mølle princip og der bliver lavet venteliste, hvis der er for mange.

