

Yoga i forsamlingshuset



Yinpower yoga er en aktiv og kraftfuld yin yoga.

Victor Chang fra Singapore har uddannet min lærer Kristine Marie Rost som er den førende underviser i Yinpower i Danmark.

En yogaform med enkelte stillinger som foregår mest liggende og siddende. Stillingerne holdes alt fra 2 til 7 min og jeg guider dig hele vejen igennem.

Stillinger hvor du aktivt stimulerer kroppens egne ressourcer igennem bindevævet som sørger for at du "hænger sammen". Bindevævet er det lim i kroppen som forbinder alt... det er det hvide lag som du skærer af på en mørbrød. Det er også bindevævet som "stivner" om natten og gør at du er stram og øm om morgenen eller efter en skade.

Genkender du dig selv? Stivhed i kroppen – Fibromyalgi – Piskesmæld – Stress – Søvnproblemer – hovedpine - fordøjelses problemer - genoptræning efter en skade.

Så er Yinpower yoga noget for dig! Du får løsnet kroppen, strakt sener, og smurt leddene. Er du udfordret med ryggen, knæ eller er hypermobil, så er det ingen hindring.

Alle stillinger er godkendt af en gigtlæge samt en osteopat og fysioterapeut. Yinpower yoga er ikke hokus pokus, men en måde at investere og vedligeholde din krop så den fungerer som den er bygget til.

Til at sidde på gulvet, tage strømper på, genetablere balancen hvis du snubler, stramme bækkenbund op, sove dybt og trække vejret helt nede i maven.

Så kom frisk til en yoga session hver anden tirsdag, kl 19.

PRAKTISK: Tag behageligt og varmt tøj på. Medbring en yogamåtte, yogaklodser hvis du har det, et stort håndklæde, et par puder, et tæppe og 2 viskestykker. Jeg har lidt ekstra, så mangler du, giv mig besked.

DATOER OP TIL JUL:

d. 16 nov: Lærer du stillingerne at kende og lærer om hvordan du kan møde din krop og dens udfordringer, lige som den er nu.

d.30 nov: Mærk genkendelsen og effekten af stillingerne.

d. 14 dec: Få overskud til at justere stillingerne, mærk forandringer i kroppen og roen til at bare være nærværende med dig selv.

PRIS mobilepay: 37644 Tekst "Yinpower Sattrup"

For alle 3 gange betaling med mp ved tilmeldning: 300,- kr-Drop ind: 150,- kr

Skriv til fb "Bioklinik" hvis du har spørgsmål eller sms til 53114319

Med venlig hilsen Flora Goupil v/Bioklinik.net Stenbjerg. www.Bioklinik.net Stenbjergvej 9 C, Stenbjerg 8752 Østbirk

