

## Yin yoga kurs

- 10 ukers kurs - Høst 2023
- Torsdager kl 20.00
- Instruktør: Lena Kralicek

Yin yoga er et perfekt komplement til den yangfylte hverdagen de fleste av oss opplever, samt til de mer kraftfulle, dynamiske og muskelorienterte Yang yoga stilene som normalt praktiseres i dag.

Yin yoga gir et økt flyt av energi siden vi fokuserer på mer dypere vev i kroppen, vi sitter i utvalgte yogastillinger over lengre tid, dvs i 3-5 minutter.

Når vi sitter i en yogastilling over lengre tid og i tillegg arbeider med dyptgående/avspennende pust, vil vi få mulighet til å tøy og styrke dyp muskulatur, bindevev og ledd/leddbånd. I tillegg får vi mulighet til å stimulere og fjerne blokkeringer i bindevevet/fascia.

Vi har bindevev i hele kroppen, dette finnes også i organene. Ved å stimulere bindevevet et sted i kroppen, vil dette også stimulere bindevevet andre steder, da dette henger sammen i ett "nettverk".

Pusten er svært viktig. Vi bruker lange og dype pust når vi praktiserer, med pust helt ned i bunnen av lungene. Dette gir god tilgang til oksygen for musklene. Det er viktig å huske at muskler som strekkes også trenger økt tilførsel av oksygen.

Dyptgående og rolig pust senker produksjonen av stresshormoner i kroppen. Dette bidrar til økt ro på sikt.

Yin yoga er velegnet i terapeutisk arbeid mot stress og utbrenthet.



### Tidsplan:

Torsdag	7/9	kl 20.00-21.15
Torsdag	14/9	kl 20.00-21.15
Torsdag	21/9	kl 20.00-21.15
Torsdag	28/9	kl 20.00-21.15
Torsdag	5/10	kl 20.00-21.15
Uke 41		Høstferie
Torsdag	19/10	kl 20.00-21.15
Torsdag	26/10	kl 20.00-21.15
Torsdag	2/11	kl 20.00-21.15
Torsdag	9/11	kl 20.00-21.15
Torsdag	16/11	kl 20.00-21.15

### Gjennomføring

I en gruppe a inntil 14 personer, varighet per gang 75 minutter.  
Sted: House Of Mindful Movement AS, Nordlandsveien 43, 8626 Mo.

Du kan låne yogamatte hos oss, eller ta med din egen. Vi har blokker, belter, pledd og puter. Ta gjerne med en egen håndduk.

### Pris:

Kr 2500,-

Undervisning er fritatt mva.

Pris endring i 2023 pga økt konsumprisindeks.  
Påmeldingen er endelig ved innbetalt kursavgift.

Vennlig hilsen House Of Mindful Movement

