

Yin yoga 6-veckors kurs

Havsbris, Domsten hamn

I samarbete med DIK erbjuder yogalärare Lena Alkstrand Brodin en yin yoga kurs i klubblokalen Havsbris i Domsten Hamn.

Måndagar kl 19-ca 20.15
Start: 14 sept



Yin yoga är en stillsam form av yoga som hjälper oss till ökad rörlighet i stela muskler, leder och bindväv. I denna kurs lägger vi stort fokus på att sträcka ut vävnader i bröstkorg, höfter och lår samt mjuka rörelser i fram- och bakåtböjningar, sidoböjningar och rotationer för ryggraden. Vi fördjupar vårt andetag och övar vårt mentala fokus som kommer att stärka ditt energiflöde och samtidigt skapa en djupare känsla av lugn, avspändhet och vitalitet.

Vem är jag som håller i kursen?

Lena Alkstrand Brodin, utbildad yogalärare (RYT 500) med många års erfarenhet och studier i yinyoga med lärare som Paul Grilley, Sarah Powers och Jo Phee.

Mina klasser känneteckas av att jag vill förmedla kunskap och berättar gärna om positionerna vi gör utifrån ett anatomiskt och funktionellt perspektiv eller utifrån en psykologisk och energimässig bakgrund. Ibland kommer vi också att gå djupare in på den traditionella kinesiska medicin- och meridianläran. Varje klass är unik och kommer ha ett tema för kvällen. Du har också möjlighet att själv komma med önskemål.

Om du vill delta, ber jag dig skicka ett mail till lana.brodin@icloud.com så får du ett svar med betalningsanvisning mm. Anmälan senast 7 sept. Antal platser är max 12 st.

Pris: 1 200 kr inkl moms

I priset ingår lån av matta, bolster, block, band. Du tar med dig egen filt.

Inga förkunskaper krävs. Du kan vara nybörjare eller ha praktiserat yoga i många år.

Vi kommer att hålla socialt avstånd och respektera Folkhälsomyndighetens rekommendationer med 2 meters avstånd mellan mattor och varandra.

Hjärtligt välkommen