



Ny yin yoga 6-veckors kurs

Havsbris, Domsten hamn

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

Måndagar kl 18.30-19.45
Start: 2 nov

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 bröstorg, 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 kännetecknas 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.

Om du vill delta, ber jag dig skicka ett mail, så fort som möjligt, till lana.brodin@icloud.com så får du ett svar med betalningsanvisning mm. Först till kvarn-principen gäller.

Antal platser är begränsade till 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!

Lena

