

Yin yoga kurs

Vår 2018

Torsdager kl 18.30

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. Vi arbeider med å stimulere energikanalene/meridianene og deres tilknytning til de aktuelle organer i kroppen vår.

Når vi sitter i en yogastilling over lengre tid og i tillegg arbeider med dyptgående/avspennende pust, vil vi få mulighet til å tøyne 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.

Gleder meg til å se deg på matten ☺



Gjennomføring

I en gruppe a inntil 15 personer, varighet per gang 85 minutter.
I NLP Coach Team ASs treningsal 1 "klinikken"

Sørlandsveien 50, 8624 Mo i Rana

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 2550,-

Undervisning er fritatt mva.

Påmeldingen er endelig ved innbetalt kursavgift.

Tidsplan:

Torsdag	18/1	kl 18.30-19.55
Torsdag	25/1	kl 18.30-19.55
Torsdag	1/2	kl 18.30-19.55
Torsdag	8/2	kl 18.30-19.55
Torsdag	15/2	kl 18.30-19.55
Uke 8 Vinterferie		
Torsdag	1/3	kl 18.30-19.55
Torsdag	8/3	kl 18.30-19.55
Torsdag	15/3	kl 18.30-19.55
Torsdag	22/3	kl 18.30-19.55
Uke 13 Påskeferie		
Torsdag	5/4	kl 18.30-19.55
Torsdag	12/4	kl 18.30-19.55
Torsdag	19/4	kl 18.30-19.55
Torsdag	26/4	kl 18.30-19.55
Torsdag	3/5	kl 18.30-19.55

Vennlig hilsen
NLP Coach Team AS

Kontakt:

Mail: lena@nlpcoachteam.no // Telefon Lena: Tlf 906 76 170.

Mer informasjon: www.nlpcoachteam.no