

Yin / Vinyasa yoga

Vår 2019

Torsdager kl 06.30

Yin yoga oddetalls uker og Vinyasa
yoga partalls uker.

Om Yin yoga: Yin yoga, også kalt restorativ yoga, gir en økt flyt av energi i kroppen. Treningen fokuserer på å stimulere dype vev i kroppen ved at yogastillingene holdes over lengre tid, ca. 3-5 minutter. Når du samtidig praktiserer avspennende pust, får du tøyd og styrket dyp muskulatur, bindevev, ledd og leddbånd. I tillegg får du mulighet til å stimulere og fjerne blokkeringer i bindevevet. Dyptgående og rolig pust senker produksjonen av stresshormoner i kroppen, noe som bidrar til økt ro og velvære.

Om Vinyasa yoga: Vinyasa betyr "to link breath to movement" eller "to place in a special way" det vil si at kjernen i vinyasa er man beveger seg fra den ene stillingen til den neste i takt med pusten med stor tilstedeværelse (mindfulness). Solhilsen som brukes i de fleste yoga tradisjoner, er et eksempel på en vinyasa.

Følelsen ved å binde pust sammen med bevegelsene i flytende overganger mellom de ulike yogastillingene kan oppleves som en «dans» og derfor blir vinyasa yoga også kalt "flow yoga". Vinyasa er en fantastisk og oppløftende yogaform som skaper en følelse av letthet og klarhet i både kropp og sinn.

Du øker blodsirkulasjonen, styrker og tøyer muskler spesielt i rygg, mage, ben og armer. Sekvensen av stillingene kan være forskjellig fra klasse til klasse, men følger alltid en flytende progresjon som beveger seg fra enkle til mer komplekse øvelser. Det er også mulig å fordype seg i de forskjellige posisjonene. Timen avsluttes med en god avspenningsdel.

Du kan forvente å føle deg mer balansert og styrket når du går ut av timen.

Gjennomføring

I en gruppe a inntil 15 personer, varighet per gang 75 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.

"exploring the stillness within movement"



Tidsplan:

Torsdag	17/1	kl 06.30-07.45
Torsdag	24/1	kl 06.30-07.45
Torsdag	31/1	kl 06.30-07.45
Torsdag	7/2	kl 06.30-07.45
Torsdag	14/2	kl 06.30-07.45
Torsdag	21/2	kl 06.30-07.45
Torsdag	28/2	kl 06.30-07.45
Uke 10	Vinterferie	
Torsdag	14/3	kl 06.30-07.45
Torsdag	21/3	kl 06.30-07.45
Torsdag	28/3	kl 06.30-07.45
Torsdag	4/4	kl 06.30-07.45
Torsdag	11/4	kl 06.30-07.45
Uke 16	Påskeferie	
Torsdag	25/4	kl 06.30-07.45
Torsdag	2/5	kl 06.30-07.45
Torsdag	9/5	kl 06.30-07.45

Vennlig hilsen
NLP Coach Team AS

Kontakt:

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

Mer informasjon: www.nlpcoachteam.no