

# Yin yoga kurs – Dagtid

## Vår 2019

### Onsdag kl 11.30

#### NLP Coach Team AS tilbyr Yin yoga

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.

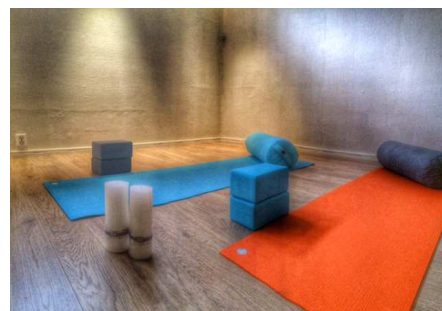
Når vi sitter i en yogastilling over lengre tid og i tillegg arbeider med dyptgående/avspennende pust, vil vi få mulighet til å tøye og styrke dyp muskulatur, bindevev og ledd/leddbånd. I tillegg får vi mulighet til å stimulere og fjerne blokkeringer i bindevevet/fascia.

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 10 personer, varighet per gang 85 minutter.  
I NLP Coach Team ASs treningsal 2 "Lille Hellas"

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 3500,-

Undervisning er fritatt mva.

Påmeldingen er endelig ved innbetalt kursavgift.

#### Tidsplan:

Onsdag	16/1	kl 11.30-12.55
Onsdag	23/1	kl 11.30-12.55
Onsdag	30/1	kl 11.30-12.55
Onsdag	6/2	kl 11.30-12.55
Onsdag	13/2	kl 11.30-12.55
Onsdag	20/2	kl 11.30-12.55
Onsdag	27/2	kl 11.30-12.55
Uke 10	Vinterferie	
Onsdag	13/3	kl 11.30-12.55
Onsdag	20/3	kl 11.30-12.55
Onsdag	27/3	kl 11.30-12.55
Onsdag	3/4	kl 11.30-12.55
Onsdag	10/4	kl 11.30-12.55
Uke 16	Påskeferie	
Onsdag	24/4	kl 11.30-12.55
Uke 18	Helligdag	
Onsdag	8/5	kl 11.30-12.55
Uke 20	Ingen trening	
Onsdag	22/5	kl 11.30-12.55

Vennlig hilsen  
NLP Coach Team AS

#### Kontakt:

Mail: [lena@nlpcoachteam.no](mailto:lena@nlpcoachteam.no) // Telefon Lena: Tlf 906 76 170.

Mer informasjon: [www.nlpcoachteam.no](http://www.nlpcoachteam.no)