

## Yoga hos Hansen & Hansen

Yoga er for dig, der gerne vil opnå øget kropsbevidsthed og dermed øget velvære. I yogaen er fokus på at (gen)etablere forbindelsen mellem krop og sind via opmærksomhed på åndedrættet kombineret med øvelser, som styrker balancen, smidigheden og bringer ro i nervesystemet.

Vi vil arbejde med både stående, siddende og liggende øvelser og der vil være plads til individuelle hensyn. Du vil igennem forløbet langsomt mærke, hvordan dine muskler og led styrkes og din smidighed forbedres.

I min undervisning vil der være en blanding af klassisk Hatha yoga, samt stræk og afspænding fra Yin yogaen, og du vil med tiden blive fortrolig med din krop og din evne til at mærke efter din dagsform.

Underviser Rikke Gravgaard

- Onsdag 17.15-18.15
- Opstart d. 1/9 21 og sidste træning d. 1/12 21
- Minimum 6, maksimum 10 deltagere.
- Pris 119,49 pr. træning
- Bindende tilmelding. Tilmelding og betaling løbende via mobilepay i forbindelse med træningerne.
- Medbring et tæppe og kom i behageligt, afslappet tøj.
- Spørgsmål omkring selve yogaen kan rettes til [rlg@live.dk](mailto:rlg@live.dk)

