

lørdag 22. marts kl. 9.30-12.00

Yoga workshop for forår, fornyelse og detox

Forkæl dig selv med en yogaoplevelse, der skaber plads til fornyelse, udrensning (detox) og genopladning. Slip vinterens stagnation og åbn for den friske energi, som forårets vækst og transformation bringer. I denne workshop inviteres du til at stimulere kroppens naturlige detox og give hele dit system et energiboost. Selvom kroppen er fantastisk til at rense sig selv, kan du styrke disse processer ved at kombinere flere af yogaens skønne elementer:

♥ Qigong-inspireret flow, der strækker kroppen blidt og stimulerer energiflowet gennem de indre organer.

♥ Pranayama (åndedrætsøvelser), der renser, balancerer og fremmer vitalitet samt mental fokus.

♥ Yin Yoga for nyrer, galdebære og lever, som ifølge traditionel kinesisk medicin er ansvarlige for kroppens udrensningsprocesser. De dybe bindevævsstræk hjælper desuden med at styrke fordøjelsen og immunforsvaret, forbedre søvnen og bringe en følelse af indre ro.

♥ Myofascial Release (MFR), der ved hjælp af massagebolde løsner spændinger primært i gluteusmusklerne (balder) og det omkringliggende bindevæv.

Vi afslutter med en guidet afspænding, der giver kroppen mulighed for hvile og regenerering. Workshopen er for alle, og massagebolde kan lånes. Kom som du er og kickstart fornyelsen, som vil fylde dig med lethed, overskud og energi.

Underviser: Raminta Bendikas



*Tilmelding: senest 14/3
til Ulla tlf. 24631810.*

“Først-til-mølle”.

*Pris: kr. 250 medlemmer/
kr. 350 ikke-medlemmer,
MobilePay 10607.*

Yoga og massage VÆRKSTEDET FOR KROP OG SIND Brovej 17E Viborg
www.yogaogmassage.dk tlf. 24631810 info@yogaogmassage.dk