

Yinyoga 5 tillfällen

Måndagar kl 17.15-18.15

Start måndag 16 oktober

Centrumhuset i Robertsfors

Pris: 500 kr

*Gratis för kunder med aktivt
träningkort*



Nu är hösten här och vi ges en chans att ta hand om kropp och själ efter sensommarens stök med trädgårdar, svampplockning, igångsättande av aktiviteter m.m.

Med start 16 oktober och fyra följande måndagar ges du möjlighet att delta i Yinyogaklasser ledda av min fantastiska vän Matilda.



- Yinyoga är en typ av yoga som kännetecknas av passiva positioner med en mjuk, mjuk stretch, utförd i stillhet och medveten närvaro.
- Varje position hålls i minst 3-5 minuter, vilket ger tid att lugna sinnet.
- I yinyoga är idén att komma åt kroppens bindväv, istället för enbart musklerna.
- Det finns ett starkt fokus på området runt höfterna och nedre delen av ryggen, som är särskilt rika på bindväv och inom yogan sägs lagras både fysiska och emotionella spänningar.
- Yinyoga är lätt att utföra och lämpligt för alla.



**Anmälan senast 15/10
på www.rorelsedriv.se under fliken kurser**