

Yoga

BLID HATHA YOGA er yoga med god tid til en masse dejlige stræk i et roligt og langsomt tempo. Primært siddende og liggende, men der kan også være stående sekvenser. Her kan du også møde blide yin stræk, åndedrætsfokus, sansebaserede øvelser og meget andet, der efterlader dig varm, bevægelig og afspændt.

Vi begynder altid med en centrering, hvor vi lander sammen og finder fokus på især åndedrættet og det at komme tilstede i kroppen. Afslutningen vil være med en lang liggende afspænding, der kan inkludere en kropsscanning/visualisering eller være i total stilhed eller med blid musik.

- Afstressende og beroligende øvelser.
- Stræk og afspændings øvelser, som lindrer evt. gener og genopbygger.
- Liggende afspænding med fokus på at skabe ro og balance og fornyet energi

Holdet er for alle, uanset om du kender til yoga eller ej. Børn under 18 år skal følges med en voksen.

Mandage kl. 13.30 – 14.45 i Gymnastiksalen på Gjern skole. Sæsonstart mandag den 21. oktober. Sæsonen slutter den 28. april 2025. Instruktør Maia Nielsen. Pris 1.000 kr. for hele sæsonen.

PS: Tilmelding og kontingent betaling foretages på Gjern Idrætsforenings hjemmeside. Er du i tvivl om det er noget for dig, så mød op og prøv det, inden du betaler. Eventuelle spørgsmål rettes til Poul Fjeldsted 2321 8994.