

Hatha yoga og Åndedræt

i Kulturhuset på 1.sal under LOF.

Åndedræt/teknik – afspænding - Torsdag fra 14. Sep. 17 – 17.45

Lære dit åndedræt at kende og trække vejret frit.

Vi trækker vejret 8 – 12 gange i min.

*Sindet vil gerne køre rundt med en og vores sind,
det kan sammenlignes med en abes.*

*Ved at tæmme og kunne styre det, gives ro på
tankemylder samt det beroliger nervesystemet.*

*Iltet blodet, udskiller affaldsstoffer og det styrker immunforsvaret.
Flytter vores livsenergi(Prana) rundt i kroppen det åbner for hjertet.*

Det giver glæde ved at være til.

Åndedræts teknikker som afspænder krop, sind og sjæl.

Medbring måtte, tæppe og pude.

Alle er velkomne til en gratis prøvegang.

Det vil glæde mig at møde dig.

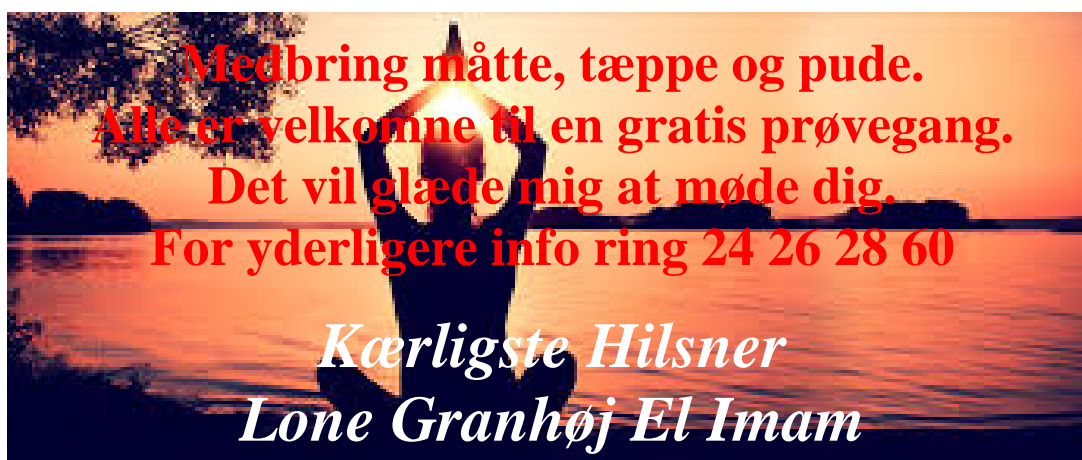
Hatha yoga Begynder/fortsætter - Torsdag fra 14. Sep. 18 – 19.30

*Hatha yoga er fysiske stillinger, det kan være styrke, balance
eller smidiggørende, ved at bruge vejrtrækningen.*

*Det styrker muskler, led og indre organer. Nervesystemet
påvirkes og giver ro på tanker, det nedsætter stress.*

*Bevidstgøre om kroppens funktion, hvordan du bevæger,
arbejder og slider på dig selv.*

*Giver livsglæde som kommer fra hjertet, og krops
energien øges det er godt for sjæl og sind.*



Ha= Sol aktive højre side, maskuline

Tha= Måne passive venstre side, feminine

**Yoga arbejder med at balancere(samspil) mellem vores
aktive og passive side, som skal være i harmoni.**