

# Hatha yoga og Åndedræt

i Kulturhuset på 1.sal under LOF.

## Åndedræt/teknik – afspænding - Torsdag fra 11. jan. 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.*

*Ilter 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.*

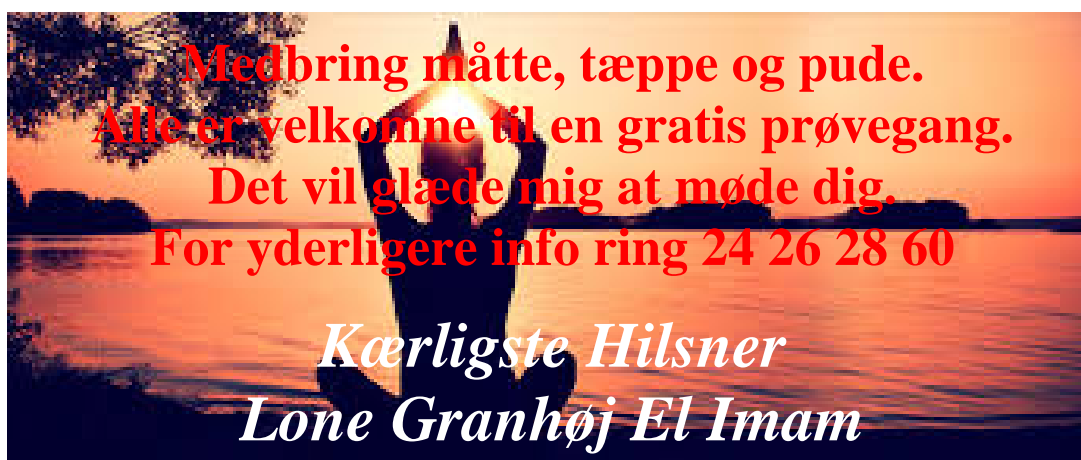
## Hatha yoga Begynder/fortsætter - Torsdag fra 11. Jan. 18 – 19.30

*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.