

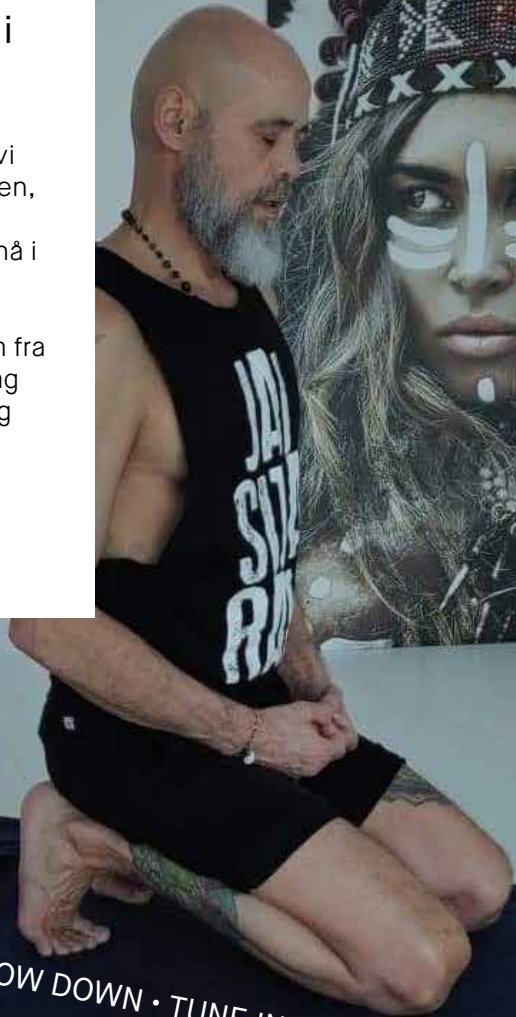
Yin Yoga

Få ro og overblik i hverdagen

Fra vi slår øjnene op til vi lægger hovedet på puden, arbejder vores krop og hjerne på højtryk for at nå i mål med alt, hvad hverdagen byder os. Yin Yoga er dit pusterum fra hverdagens stress og jag - og får skabt mere ro og overblik i dit liv.

Max. 20 personer

Fra kr. 100 pr. person



SLOW DOWN • TUNE IN • WAKE UP

Konventum
HØJSTRUPGÅRD

YIN YOGA: FÅ RO OG OVERBLIK

SLOW DOWN · TUNE IN · WAKE UP

Yin Yoga handler om det modsatte af at skulle præstere i hverdagen. Det handler om at være tilstede i både krop og sjæl og overgive sig til den meditative stemning i Yin yogaen. Vores instruktør Jullius Aldus Søndergaard guider jer godt igennem hele forløbet.

METODE

Yin yoga er en del af Hatha-yoga i en moderne udgave. Det kombineres med kinesisk Daoits og vestens videnskab, der bidrager til at forbedre vores sundhed på flere planer.

I Yin yoga holder du stillingerne i flere minutter, så du via lange, passive træk arbejder i dybden i kroppen og styrker led og velvære.

TRÆNINGEN

Yin yoga tager i alt 1½ time. Vi arbejder ud fra fire faser i hver øvelse:

- Stillingen finder sig selv i kroppen. Det er ikke kroppen, der indtager stillingen
- Via stilhed og vejrtrækning går man ind i sig selv
- Hold stillingen i 5 minutter
- Vi kommer meget langsomt ud af stillingen

PRISER

1-10 personer; kr. 125,- pr. person

11-20: kr. 100,- pr. person

STED Konventum, Gl. Hellebækvej 70, 3000 Helsingør

TID Som teambuilding-aktivitet til jeres næste konference

Ønsker du mere information? Ring til os på 49 28 09 00 eller send en mail til booking@konventum.dk