



SNEJBJERG FITNESS KAN NU OGSÅ TILBYDE YOGA

Vinyasa yoga

En yogaform for alle

Vinyasa yoga er en fysisk krævende yogaform, der styrker kroppen og øger din smidighed.

I vinyasa yoga arbejdes der med de forskellige stillinger i et flow, hvor pulsen også vil øges, hvilket giver mulighed for at koordinere bevægelse og åndedræt på samme tid.

Vinyasa yoga er en yogaform, som kan tilpasses alle i form af individuel variation i både tempo og intensitet.

Namaste og velmødt til Yoga hos Marianne hver mandag

Hatha/Yin yoga

Balance og ro i krop og sind

Denne kombinerede form for yoga er opdelt i to dele. I første del tages der udgangspunkt i Hatha yoga, hvor der vil være fokus på at skabe ro, balance og energi i både krop og sind. Dette gøres kombineret med de klassiske yogastillinger, som både styrker og udstrækker muskler og led i kroppen.

I Hatha/Yin yoga vil der i hver stilling være fokus på at observere egen krop, hvorfor hver stilling holdes i 7-9 vejrtrækninger.

Den anden halvdel af timen foregår siddende eller liggende og tager udgangspunkt i Yin yoga, som er en meditativ form, hvor der arbejdes på at løsne op i kroppens bindevæv samt skabe ro og stilhed i krop og sind. I denne form for yoga holdes hver stilling i 3-5 min.

Velmødt til Jennas hold hver onsdag

