

YOGA I SNEJBJERG

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

Vinyasa / Astanga / Hatha

Denne yogatime tager sit udgangspunkt i Vinyasa yogaformen, som også er kendt som **"Power"** yoga. De mange klassiske yogastillinger kombineres i et flow og i et forholdsvis hurtigt tempo, og der er fokus på at bevæge kroppen i takt med åndedrættet. Overgangen fra den ene stilling til den anden er i denne yogaform lige så vigtigt.

Timen vil også bestå af de klassiske øvelser med fokus på at styrke og smidighed, som er kendt fra Astanga og Hatha.

Derudover vil vi en gang imellem hilse på "De 5 Tibetanere", der består af 5 simple øvelser, der gentages. Denne serie er derfor oplagt at "huske" hvis man gerne vil have et nemt hjemmeprogram til at starte på.

Jeg glæder mig til at se Jer

/ Camilla Gaasdal

