

# Yin Yoga kurs



Yin Yoga är en stillsam samt djupgående yogaform där man håller sittande och liggande positioner mellan 2-5 minuter. Yin Yoga fokuserar på områden kring höfter, bäcken och nedre delen av ryggen. Syftet är att komma åt djup bindväv, leder och ligament. På så sätt öppnas kroppens energikanaler så att kroppen kan läka sig själv. Kursen passar vana som ovana utövare.

## **FÖRDELARNA MED YINYOGA:**

- Bearbetar och ger flexibilitet till kroppens bindvävnad
- Förbättrad flexibilitet i ryggrad och höft
- Skapar en terapeutisk påverkan på lederna som får ökad ledvätska
- Lugnare sinnelag, emotionell balans, ger övning i att hålla sig lugn när man utsätts för intern och extern stress
- Stimulerar kroppens inre organ
- Förser ryggraden med vätska och ger bättre cirkulation av vätskan
- Stoppar upp åldrandet genom att lederna behåller sin mjukhet och rörlighet, förbättrar och balanserar livsenergin (prana) via kroppens bindvävnad.

**Kursstart: 8/11 - 29/11**

**Tid: Söndagar 15:15-16:30**

**Antal tillfällen: 4ggr**

**Kostnad: 700 kr**

**Kursledare: Martin Karlbom**

**Anmälan och information: Receptionen Hela Hälsan  
info@helahalsan.com, 031-707 32 32**