

Yoga i Vejrum V/ Lisa Kristiansen

Ordet "yoga" kommer fra Sanskrit "root yuj" og betyder "at forene".

"Min yoga" er træning, som giver mulighed for at tage hensyn til hele kroppens tilstand, en forening af krop, sind og sjæl. Det er dog op til hver enkelt, hvad man ønsker at opnå med "Min yoga".

Yoga hjælper kroppen med at blive stærk og kan give dig en følelse af at være afslappet og veltilpas - med dig selv og dine opgivelser, hvilket kan hjælpe med at minimere eller måske endda helt undgå kroniske smerter i dagligdagen.

Derudover har yoga også en positiv indflydelse på resten af kroppen, som fx. åndedrættet, fordøjelsen, kredsløbet og hormonsystemet.

Formålet med "Min yoga" er, at give deltagerne værktøjer, så de hver især kan opnå det, som de gerne vil. Netop derfor kan øvelserne justeres, så alle kan være med - uanset om man er vant til at træne eller ej.

Se mere på www.lisak.dk

Tilmeldingen til Jørgen Andersen inden den 8. september. Tlf 23324556 eller ford1@email.dk