

Kursbeskrivning

Yinyogan är en lugn och meditativ yogaform. Genom långvariga, statiska positioner når töjningen ända in i bindväven och ökar ledernas rörlighet. Den medvetna andningen stillar sinnet och ger oss möjlighet att blicka inåt. Yinyogan är återhämtande och rogivande för både kropp och sinne. Minskar stress och oro. Passar alla och kompletterar annan träning utmärkt. Ingen tidigare erfarenhet behövs. Klä dig bekvämt, ta med egen yogamatta, kudde och filt.
Anmäl dig senast 6.9.

...

Kurskod

830523

Kursavgift

41,00 €

Kursspråk

Finska, Svenska

Lärare

Janica Sandelin

Anmälningstid

26.08.2024 08:30 - Non-stop

Tidpunkt

15.09.2024 - 08.12.2024

Söndag 19:25-20:40

Lektioner: 20 (12 ggr)

Plats

Malax - Heal Inn, Malakta
Töckmovägen 48 b, 66100 Malax