

YOGA

Yoga er et indisk system til indøvelse af åndedrætsteknik, kropstillinger og moralske forskrifter. Gennem yogaøvelser (asanas) arbejder du med at skabe forbindelse mellem din fysiske krop, dit mindset og dit energisystem. Yoga betyder union, at forene os selv med vores højere kræfter. Yoga er med til at give dig en sund og stærk krop, så du kan fortsætte med at gøre alle de ting, du drømmer om i dit liv. Med fokus på åndedræt (pranayama) og nærvær vil yoga give dig mere energi, livsglæde og indre ro.

Mindfulness:

Handler om at være bevidst til stede i nuet. Ud fra mindfulness principper møder du dig selv og verden omkring dig med accept, tålmodighed, venlighed, nysgerrighed og uden at dømme. Du opnår større bevidsthed om, hvad der gør dig godt og mindre godt i livet. Med større taknemmelighed til dig selv og verden omkring dig, vil du opnå livskvalitet og livsglæde.

Åndedrættet:

Hvordan trækker du vejret? Hvad betyder åndedrættet for din sundhed, dit nervesystem og dit velvære?

Nervesystemet:

Hvordan fungerer dit nervesystem? Hvordan kan du påvirke dit nervesystem til et beroligende, livsforlængende nervesystem?

Fodyoga:

Fødderne bærer os hele livet, fødder og ben symboliserer vores ståsted, vores grundig i os selv og i livet. Med fodyoga oplever du en helt særlig følelse af forløsning og velvære og måske et helt nyt forhold til dine fødder.

