

Yoga for sjæl, sind og krop – Yoga Event 27. november 2021

9.00-9.15	Kort velkomst i Aktivitetshallen og fordeling til modul 1		
	Aktivitetshallen	Bevægelsessalen	Dansesalen
9.15-10.15	<p>Ashtanga Yoga for alle v/Marie Hallager Andersen</p> <p>På denne workshop, arbejder vi med Ashtanga Yoga, som er en dynamisk yogaform med flow og åndedræt i centrum. Du vil blive introduceret til solhilsnerne og nogle stående stillinger. Der vil være udfordringer for alle niveauer og sved på panden.</p>	<p>Morgen yoga med meditation og åndedrætsøvelser v/Lene Gissel</p> <p>Start blidt ud med en yogaklasse, hvor du får mulighed for at drage omsorg for dig selv og vende fokus indad. Du vil blive guidet gennem simple åndedrætsøvelser og 'morgenkrop-venlige' yogastillinger, der forbereder krop og sind til resten af dagen. Klassen afsluttes med en guidet meditation, hvor vi øver os på 'at være med det, der er'. Klassen er for alle, også dig uden tidligere erfaring med yoga og meditation.</p>	<p>Håndstand v/Michael Bjerrum</p> <p>Håndstand er en af de grupper af stillinger, der kan være mest nervepirrende og skræmmende at udføre, men samtidig er den også en af de sjoveste at udføre, når den lykkes. På almindelige klasser udgør den en lille del af en hel yogaklasse, og det kan føles som om, der ikke er tid nok til gå i dybden og udforske den effekt, den kan have på kroppen. Derfor arbejder vi her koncentreret med at blive fortrolige med stillingerne. Vi nørdet dem og sikrer, at hver enkelt deltager får mest muligt ud af dem, uanset hvilket stadie man befinder sig på, og hvor meget man vil give sig hen til stillingerne.</p> <p>Workshoppen er for dig, der ønsker at blive mere fortrolig med at vende bunden i vejret, og for dig, der har et ønske om at slippe frygten for at vælte. Du bliver udfordret fysisk og mentalt, og du vil måske opleve, at dine grænser rykkes både på yogamatten, men også udenfor den. Workshoppen vil lære dig de grundlæggende teknikker til omvendte stillinger, så du selv kan lege fremadrettet.</p> <p>Workshoppen er for alle uanset niveau, og de eneste krav er, at du kan lide at lege og blive udfordret.</p>
10.15-10.30	Pause		
10.30-11.30	<p>Blid Ahimsa Hatha - venlig yoga v/Ea Wederkinch</p> <p>På denne workshop arbejder vi med "Ahimsa" fra Patanjalis Yoga Sutras 8-grenede vej. Ahimsa kan oversættes til "ikke-skade" og venlig. Vi finder venligheden frem, vi skal være langsomme og blide. Vi arbejder primært med liggende og siddende stillinger, og lidt ekstra støtte til knæene vil være rart.</p>	<p>Vinyasa Flow for begyndere v/Lene Gissel</p> <p>På denne workshop kan du opleve yoga i et roligt men dynamisk flow, hvor din krop hele tiden er i bevægelse.</p> <p>Klassen vil både vil give dig varme i kroppen og oplevelsen af at flyde mellem stillingerne i takt med dit åndedræt.</p>	<p>Yoga og din kernemuskulatur v/Marie Hallager Andersen</p> <p>Kernemuskulaturen - altså de muskelgrupper omkring mave, ryg og bækkenbund - er alfa og omega for at opbygge styrke. På denne workshop får du indblik i, hvordan vi aktiverer disse muskelgrupper og derved undgår skader og smerter i hele kroppen. Der vil være udfordringer for alle niveauer.</p>



		Serien af yogastillinger vil primært indeholde simple stående stillinger og balanceøvelser, som vi gentager i løbet af klassen. Der er således god mulighed for at kunne følge med, selvom du føler dig ny til yoga	
11.30-12.00	Pause med nødder, te og snacks		
12.00-13.00	<p>Yin yoga - en rejse til Yinland v/ Ea Wederkinch</p> <p>Yin er det mørke, feminine og passive - Yinland er en verden af omsorg.</p> <p>En verden hvor tanker og opmærksomhed ikke behøver at have struktur. Det er et sted, hvor sindet har fuldstændig frikvarter. I rejsen til Yinland er transportmidlet puder og tæpper. Den eneste måde at komme derhen er ved absolut afslappethed og afspændthed.</p> <p>I Yinland bor der noget fantastisk - den del af dig, der ikke har brug for yoga, sunde superfood smoothies eller ambitioner - den del af dig, der allerede ved, altid har vidst og altid vil vide. Den del af dig, som er fuldstændig, som du skal være. Altid har været det, og altid vil være det.</p>	<p>Iyengar Yoga v/Ilse Kjær Gaardahl</p> <p>Kom og mærk, hvordan du kan få endnu mere ud af din Yoga. At Yoga ikke kun er Asanas (de fysiske øvelser) - kom og mærk kontakten ind i dig selv.</p> <p>Vi starter med en åndedrætsøvelse - <i>beroliger dit nervesystem</i>. Herefter en serie af forskellige Asanas (fysiske øvelser) - <i>bevidsthed og viden om, hvad der er vigtigt for netop dig</i>.</p> <p>Vi slutter af med en Savasana (dybdeafspænding) med tibetanske syngeskåle - <i>slipper spændinger, smerter, ømhed og uro både i krop og sind</i>.</p>	<p>Vinyasa Flow for øvede v/Michael Bjerrum</p> <p>Denne workshop er til dig, der elsker sveddryppende Vinyasa-timer, og som gerne vil nørde teknik. Vi skal arbejde dybt, præcist og detaljeret med de stillinger og overgange, som bruges til almindelige Vinyasa-klasser, for når teknikken er helt på plads, bliver din praksis mere kraftfuld og meditativ.</p>
13.00-13.30	<p>Fælles afslutning og meditation for alle deltagere v/Lene Gissel</p> <p>Slut af med denne guidede meditation, mens du ligger og slapper af i 'Savasana' (hvilestilling på ryggen). Den guidede meditationen henter inspiration fra Yoga <i>Nidra</i>, som kan oversættes til 'Yogasøvn'. Lad op til at møde verden på ny og giv dig hen til afspænding af både krop og sind.</p>		