

## V16 Yoga

### Holdbeskrivelse:

Yoga er for ALLE. Yoga ER mange ting. Yoga KAN mange ting! Og yoga betyder noget forskelligt for hver enkelt af os. Det er en af de ting, der er fantastisk ved yoga. Jeg vil derfor invitere dig til at finde og udforske nogle af yogaens glæder og udfordringer og opleve, hvad yogaen kan gøre for dig.

Yoga kan være med til at:

- øge din styrke, stabilitet, balance og bevægelighed.
- øge din kropsbevidsthed.
- give dig en pause og ro i en travl hverdag
- øge opmærksomheden omkring og kvaliteten af dit åndedræt
- skabe en bedre kontakt mellem krop og sind

Vi vil arbejde med alle de ovenstående elementer, udfordres i yogaens mange positioner og have stor fokus på vores vigtige åndedræt. Vi kommer til at få varmen, være fuldt koncentrerede og alvorlige. Vi vil smile og grine. Vi vil komme til at miste balancen og vælte. Vi vil føle os udfordrede og finde balance. Vi vil slappe af, trække vejret dybt og måske også blive lidt rørt. Jeg glæder mig til at dele alt dette med DIG!

### Krav:

Der kan forventes udgifter til eget yogaudstyr. Yogamåtte, bælte (et tørklæde kan bruges) og klodser. Tæppe og eventuel pude skal du selv medbringe af hygiejnemæssige årsager.

### Særligt:

Der trænes med bare tæer. Benyt eventuelt tå sokker med dupper under. Det tilrådes, at man ikke har spist et stort måltid 2-3 timer inden yogaen. Undgå også at drikke noget en halv time inden og under yogaen. Sørg i stedet for at have drukket nok i løbet af dagen, og drik når du er færdig med yogaen. Årsagen til, at man undgår mad og drikke er, at nogle af stillingerne kan føles ubehagelige, hvis man har noget i maven.

### Opvisning:

Nej.