**FORM & FORMLØSHED**- tager udgangspunkt i "YIN YOGA – stræk dig til velvære" Vol. 2

Yin Yoga er træning af dit bindevæv. Dit bindevæv krymper dagligt, og med tiden bliver du mindre smidig. Men gennem nogle enkle siddende og liggende stillinger på 3-5 minutter stimulerer du dine ledbånd, sener og det øvrige bindevæv til at blive stærkere og mere fleksibelt.

På denne workshop vil Yvonne føre din opmærksomhed fra formen (stillingen) og ind i formløsheden (dine sansninger, følelser og åndedræt). Du vil også prøve at være i stillingerne med en bevidsthed om, at naturens fem elementer er en del af dig. Du vil få et kendskab til hvilke meridianer, du stimulerer i stillingerne samt få en erfaring med stilhed og meditation.

Yin Yoga er en nærværende og indadvendt praksis, hvor du træner din tålmodighed, accept og vedholdenhed. Alle sammen kvaliteter du tager med dig ud i din hverdag. Du bliver mere komfortabel i krop og sind, og du efterlades i en varig tilstand af ro og overskud.

Workshoppen henvender sig til dig - der allerede kender lidt til Yin Yoga.