

## Yin Yoga Inspirationsweekend

På baggrund af min nye bog "**Yin Yoga - stræk dig til velvære**" Vol. 3 afholder jeg inspirationsweekender for Yin Yoga-entusiaster, erfarne udøvere og undervisere, der ønsker at blive inspireret i deres egen praksis og/eller undervisning.

Jeg vil igennem Yin Yoga programmer og øvelser der optimerer såvel din egen praksis som din undervisning inspirere dig ligesom brugen af den nye bog vil blive gennemgået.

### Indhold:

Yin Yoga programmer med flere forskellige temaer

Yin Yoga stillinger i bevægelse

Yin Yoga med Redondo bold (du får en bold)

Tension & kompression

Funktionel yoga

Modstillinger og rebound

Venepumpeøvelser for underkroppen

Venepumpeøvelser for overkroppen som bonus

Ledfrigørende øvelser som opvarmning til Yin Yoga

Ryst dig til lethed som opvarmning til Yin Yoga

Forslag til brug af udstyr i en Yin Yoga praksis

Håndledsforkælelse

Vidunderstillingen

Balanceøvelser og Skyhilsen

Specielt for dig der underviser – temaer, gode ord, stil, ritualer med mere

Paul og Suzze Grilleys Yang serier "Golden Seed" og "Warrior Advances & Retreats"

De stillinger, øvelser og programmer som jeg vil undervise i, der ikke er med i bogen, får du i et separat hæfte hvor der også er plads til dine egne notater. Herudover får du et kursusbevis.

**Tider:**

Fredag kl. 18 – 21

Lørdag kl. 09 – 17

Søndag kl. 09 – 15

(15 timers undervisning)

**Pris:**

Kr. 2.750, – pr deltager.

Herudover skal du anskaffe dig min nye bog Vol. 3 til DKK 325,-

*(Hvis du er underviser, kan du muligvis få din arbejdsgiver/aftenskole til at betale kurset og bogen, ligesom du kan trække det fra, hvis du er selvstændig).*

Du finder et direkte link for tilmelding til de forskellige lokationer direkte på [yvonnehansen.com/workshop](http://yvonnehansen.com/workshop). Det er lidt forskelligt hvor mange, der er plads til hvert sted. Men mellem 12 og 20 deltagere cirka. Så hvis du har et favoritsted, skal du ikke vente for længe.

Jeg glæder mig til at inspirere dig.

Kærlig hilsen

Yvonne