

Yinyoga og mindfulness på Sostrup med Eva Michaelsen

Hvil dig i form med yin yoga, kom i dybden med meditation og nyd de smukke omgivelser på Sostrup Slot.

Yin yoga kan udføres af alle, og er den mest enkle yogaform, som findes. Den smidiggør musklerne, gør stive led bevægelige og beroliger et rastløst sind. Alt hvad du skal gøre er, at ligge eller sidde i de forskellige stillinger i mellem 3 til 5 minutter, trække vejret igennem, slappe af og lade tyngdekraften gøre arbejdet.

Du går kun til din grænse og skal ikke præstere andet end at være stille, lytte til din krop og acceptere øjeblikket, som det er.

Derved er yin yoga det perfekte afsæt til mindfulness meditation, som vi også vil praktisere 2 gange i løbet af dagen afbrudt af en dejlig vegetarisk frokost og en meditativ vandring i den skønne park.

Lørdag den 23. februar 2019 fra kl. 10 til 16

10-11.30 intro og yin yoga.

11.45 til 12.30 mindfulness meditation

12.30 -14.00 vegetarisk frokost og gåtur i stilhed

14- 16 yinyoga med afsluttende meditation

Pris: Kr. 955,-

Eva Michaelsen er pilgrim, coach, foredragsholder, yoga- og meditationslærer og meget mere. Har siden 2001 beskæftiget sig især med pilgrimsvandring og indre proces og holdt flere hundrede foredrag og kurser både i Danmark og på Caminoen i Spanien. Hendes passion for yoga og meditation har blomstret de seneste 15 år, hvor hun har uddannet sig og undervist i mange forskellige sammenhænge.

