

YOGA OG STILHED

3 fredage kl. 16.00 til 19.00

Den 31. januar, 27. marts og den 17. april 2020

Ved Eva Michaelsen

Yoga og stilhed på Sostrup

At stilne sindets bevægelser * At sanse krop og åndedræt * At geare ned og lade op
At lytte til stilheden

Ankom til Sostrup en fredag eftermiddag og lad dig nænsomt guide ind i yoga, stilhed og meditation i klosterets smukke rum.

Gennem et mix af Mindful Hatha yoga og Yin yoga arbejder vi med nærvær og bevidsthed i alle øvelser, så du har dig selv med og lærer at lytte til din krop. Vi gennemgår hele kroppen og får både energi, gode stræk og dyb afspænding i et roligt tempo. Der er fokus på åndedrættet i hver øvelse, hvilket giver en dybere effekt. Der rundes af med en guidet afspænding og derefter med en siddende stilhedsmeditation.

Alle kan være med. Ingen forkundskaber.

Yogamåtter og tæpper forefindes på stedet, men husk en vandflaske.

Pris: 450,- kr. inklusiv te og snack i pausen

Tilmelding på: eva@movimento.dk, senest onsdag i samme uge som kurset. (Husk at angive navn og mobilnummer). Bindende tilmelding. Min. 10 deltagere. Kontant betaling ved døren.

Sted: Sostrup Slot, Maria Hjerter Engen 1, Gjerrild, 8500 Grenaa.

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.

