



## Hensyntagende yoga i Bjedstrup

Yoga er en praktisk filosofi, hvis formål er at opnå sundhed gennem at forene krop, sind og ånd på en harmonisk måde.

Øvelserne styrker og smidiggør musklerne og stimulerende kredsløbet. Udover at forbedre den almene helbredstilstand, virker øvelserne også, især gennem åndedrætsøvelser og afspænding, ind på sindet. F.eks. ved at øge koncentrationsevnen og gøre dig bedre i stand til at klare det moderne livs stressfulde situationer. Der vil blive lagt vægt på afspændingsdelen som en art forberedelse til en kortere meditation.

Det bemærkes, at holdet er specialundervisning, hvor vi i samarbejde vil finde frem til de øvelser, der smidiggør dine led og muskler uden at du lider overlast. Vi vil bruge øvelser fra den traditionelle yoga med forskellige hensyntagende variationer.

Derudover vil vi krydre med Qi gong øvelser.

Se evt. mere på en yogahjemmeside [www.netspirit](http://www.netspirit). Her fortælles i dybden om de enkelte øvelser og yogaens historie og retninger.

### **Underviser:**

Troels Dilling-Hansen - har lavet yoga i mange år, men er først blevet uddannet i 2006 på Sivananda/ Vishnu-Devanandas ashram i Sydindien. Han har udover sine hold i Bjedstrup, hold i Søvind, Hovedgård, Horsens og Skanderborg.

### **Praktiske oplysninger:**

Yoga-undervisningen foregår i Brugzen, Bjedstrupvej 31 A, Bjedstrup.

Lagen medbringes. Påklædning: gymnastiktøj eller trænings-/joggingdragt.

Hold 7 - 24 lektioner. Torsdag kl. 16.30 – 18.00.

Beg. 8. sept. Pris: 850 kr.

### **Tilmelding:**

Telefonisk på FOF's tlf. 86 52 10 18 eller til Troels på 87577404 eller 27572187