*****Kurs i skånsom yoga og øvelser for bindevevet høsten 2021.***

***Smittevernhensyn ivaretas med tilgjengelig vask, håndsprit og god plass.***

*«yogaSOMATICS»* er en velgjørende og dyptgående bevegelsesform, inspirert av blant annet yoga. Ingen forventninger, ingen prestasjoner. Med vennlig nysgjerrighet og aksept for dagsform og kroppens behov undersøker vi stillinger og myke tøyninger innenfra og ut, før vi avslutter med ro og avspenning. Puter, håndklær og klosser benyttes for individuell tilpasning.

*Bindevevsøvelsene «Fascial Flow®»* utføres med få repetisjoner stående, sittende eller liggende. Noen bevegelser er strukturerte, andre er mer frie og meditative.

Utført regelmessig vil denne praksisen kunne balansere stress- og hvileresponsen, bedre sirkulasjon og balanse, og medvirke til roligere pust.

Kurset er spesielt tilpasset kvinner som *blant annet* er stive i kroppen, har stressrelaterte plager eller som har muskel- og skjelettsmerter.

13 tirsdager fra kl. 10.00 – 11.15 i perioden 24.8.21 – 23.11.21.

Kr. 1495,-. **Innbetaling *til*** *konto* 1208.69.34971 senest fredag 20.8.21.

**Bindene og løpende påmelding ved SMS eller i FB-gruppen.** For personer i turnus gjelder egne betingelser.

Sted: Bjørkvang forsamlingshus på Helgøya (NB *utsettes* ved minnesamvær og stort smittetrykk).

Ta med: En tykk matte, håndklær i forskjellig størrelse og ullteppe.

Jeg kan kontaktes på mobilnummer 450 46 989.