Yoga og mindfulness

Er du ml. 18-35 år, så kom og vær med til Yoga og mindfulness i ungetilbuddet på Impuls.

Vi vil lave en kombination af blid yoga og yoga med lidt mere flow og bevægelse, som alt sammen er medvirkende til at berolige nervesystemet både fysisk og psykisk.

I den blide yoga bliver vi i stillingerne i lang tid, og giver plads til ro og fordybelse og øver i at være i nuet. I øvelserne med mere flow og bevægelse, vil vi have mere fokus på muskelstyrke og afspænding samt accept af kroppens og sindets tilstand.

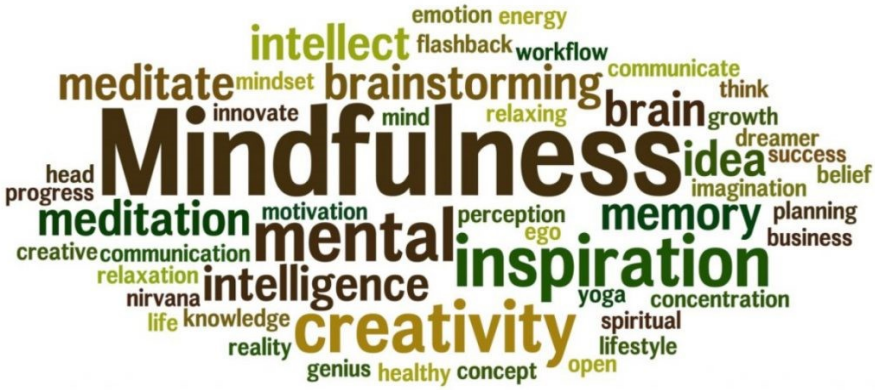
Alle kan være med, uanset forudsætninger.

Min anbefaling er at have noget tøj på, som du kan bevæge dig i og som ikke er for stramt om maven, så åndedrættet ikke bliver hindret.

Tidspunkt: Hver onsdag kl. 14:30 – 15:30 fra 3. januar til og med 14. februar.

Hvor: AV-lokalet på 1. sal

Antal: Max 8 deltagere

Tilmelding: I K&K, eller til personalet i ungetilbuddet.

Kursusafholder: Mette C