

# WORKSHOP I YINYOGA 15 OKTOBER

8.30 **SAMLING** & fika i spareceptionen

## 9.00 **FLÖDEN**

Under förmiddagen fördjupar vi oss kring flöden, olika typer av flöden, några lite starkare och några riktigt långsamma. Vi börjar med en kortare föreläsning kring förutsättningar för flöde, definition av & filosofi kring vad ett flöde är. Efter det fortsätter vi med en lång skön praktisk övning där Yang flödar in mot Yin.

12.00 **LUNCH** med kaffe & kaka

## 13.00 **ANDETAG**

Vi har en livslång relation med vårt andetag och andetaget reglerar vårt välbefinnande på många nivåer. Hur kan vi använda vår andning som en nyckel för vårt välmående? Vi fördjupar oss i andningen, andning i rörelse och i stillhet. Du får prova olika tekniker för andning och hur det påverkar ditt autonoma nervsystem.

15.00 Bensträckare & **FIKA**

16.00 Vi **AVRUNDAR** och tackar för en härlig dag

