



Nåede du ikke at være med da vi sidst afholdt Yin yoga og NADA workshop, så har du nu chancen igen.

19. oktober 2024 kl. 10.00-12.00
kommer Cathrine Nyholm tilbage.

Efteråret er knyttet til meridianerne Lunge og Tyktarm iflg. Kinesisk medicin - og de to organer vil være gennemgående i vores **2 timers yin yoga session inkl. kort meditation, kropsskanning og fokus på bevidst vejrtrækning.**

Efteråret handler om indre ro og refleksion - og for at opnå dette, vil vi gerne 'slippe' - slippe det som ikke længere gavner os, for at skabe plads til nyt. 'At Slippe' omfatter også at slippe sorg - sorg i alle udformninger og størrelser.

Vi starter sessionen med at Cathrine sætter **NADA kugler** på to punkter i hvert øre (mild form for øreakupunktur): *Shen Men* og *Øvre lunge*. *Shen Men* punktet har en beroligende effekt på sindet. Man kalder det også "Sjælens ørepunkt". Stimulering af punktet kan især hjælpe med at regulere psykisk ubalance, angst, stress og søvnproblemer. *Øvre Lunge* skaber ro omkring diaaphragma, styrker immunforsvaret og virker forebyggende på ubalancer og virker smertedæmpende. *Øvre Lunge* punktet arbejder ligeledes ind i sorg/tab og accept/vrede. Vigtigt at bemærke, at NADA ikke er en behandling der kan stå alene, men kan være eminent til at understøtte kroppens og sindets egne processer og behandlinger. Samt at der ingen bivirkninger eller risici er ved NADA behandling. Herefter vil der være guidet meditation, kropsskanning og yin yoga.

Alle kan deltage - det kræver ingen forudsætninger. Max 7 pladser. **Pris Kr. 300,-**
Tilmelding på www.bykozma.dk/yoga-hold
Bliver du forhindret i at deltage på dagen, kan din deltagelse overdrages til en anden.

Namaste

Cathrine & Kristina

EGEDAL CENTRET 95B, 3660 STENLØSE