



## *2 timers efterårs YIN YOGA & NADA workshop med Cathrine Nyholm*

Efteråret bringer mørkere, kortere og koldere dage med sig - og sommerens og solens kraft og varme svinder hen. Det kalder på, at vi skruer ned for tempoet og op for varmen på andre måder. Skaber **jordforbindelse** og **grunder**. Dette vil være fokus på **efterårets 2 timers workshop**. Et selvomsorgsfuldt pusterum fra hverdagens hamsterhjul, to do lister, gøremål, krav og forventninger. Give din krop og dit sind mulighed for fuldstændig ro. Stilne sindet og lytte til kroppen. Være med kroppen.

Workshoppen starter med at Cathrine sætter **NADA-kugler** (en mild form for øreakupunktur) på to punkter i dine ører. Herefter vil Cathrine guide dig gennem **1,5 times yin yoga, vejtrækningsøvelser** og **kropsskanning/meditation**. Det vil være primært siddende og liggende stillinger/stræk på ml 3-5 minutter, så kroppen får ro og tid til at arbejde dybt med bindevæv/fascia, muskler og led.

Øvelserne har gavnlige effekt på kroppens, især nervesystemets, ubalancer og kan være med til nænsomt at forløse stagnerede følelser og blokerede energier, som kommer til udtryk på forskellig vis: **Angst, Stress, Smerter, Uro** i krop, **Dårlig søvn, Depression, Spændinger, Tankemylder, Udbændthed, Dårlig fordøjelse, Svækket immunforsvar** og meget mere...

**Hvad er yin yoga:** I Yin yoga slipper vi muskelaktiviteten for at dykke ned i kroppens egen tyngdekraft og nervesystemets afslapning. At give slip handler om kontrol og tillid - at turde slippe kontrollen over krop, muskler, sind og tanker. Øvelserne hjælper med at forblive nærværende og åbne i nuet, og denne praksis kan anvendes i hverdagslivets oplevelser. Når sindet bliver stille, skabes der plads til kroppens svar, og med indre ro og klarhed kan man møde verden og dens udfordringer med større sindsro.

**Hvad er NADA er:** NADA er en bivirkningsfri behandlingsform, der styrker og afbalancerer kroppens funktioner ved at hjælpe kroppen med at genskabe balance i nervesystemet. NADA er mest effektiv ved regelmæssige behandlinger og benytter øreakupunktur baseret på traditionel kinesisk medicin. Behandlingen fokuserer på fem punkter i øret: Sympatikus, der giver sindsro; Shen Men, som øger tålmodighed; Nyrepunktet, der giver viljestyrke; Lungepunktet, som giver mod og lindrer sorg; og Leverpunktet, der giver accept og mindsker vrede.

**Alle kan deltage** - det kræver ingen forudsætninger. **Max 8 pladser. Pris 300,- kr. Tilmelding på [www.bykozma.dk](http://www.bykozma.dk)**, Bliver du forhindret i at deltage på dagen, kan din deltagelse overdrages til en anden.

*Namaste*

*Cathrine, Christoffer & Kristina*

**EGEDAL CENTRET 95B, 3660 STENLØSE**