

KROPSTERAPEUTISK YOGA

Ved Athina Boyd

**HVER ANDEN ONSDAG 18:00-19:00
(DØRERNE ÅBNER 15 MIN FØR)**

13/11, 27/11, 11/12 2024 & 22/1, 5/2 2025

**DET KOSTER 150.- PR GANG ELLER KLIPPEKORT
5 X YOGA TIL 675.- (DU SPARER 10%)**

BEVÆGELSE ER LIV OG GENNEM LANGSOMMELIGHED OPSTÅR NÆRVÆR.

EFTERÅRET SLUTTER SNART OG VINTEREN STÅR FOR DØREN. EN TID HVOR VI BURDE GÅ I HI OG GIVE OS SELV NÆRING TIL AT SPIRE TIL FORÅRET. MEN DECEMBER TRADITIONER OG FESTIVITAS INVITERER OS I ANDEN RETNING.

DU INVITERES TIL AT MØDE DIN KROP I BLIDHED GENNEM LANGSOMME, BEVIDSTE YOGA- OG VEJRTRÆKNINGSØVELSER.

KROPSTERAPEUTISK YOGA ER LANGSOM OG NÆRVÆRENDE, SOM ÅBNER KROP OG SIND PÅ EN BALANCERET MÅDE. FORMEN ER SAMTIDIG DYNAMISK GENNEM SIN INTENSITET OG GIVER DERFOR OGSÅ GOD STYRKE.

KROPSTERAPEUTISK YOGA BIDRAGER TIL EN STØRRE KROPSLIG FORSTÅELSE OG MENNESKELIG INDSIGT. DET HANDLER IKKE OM HVOR LANGT IND I EN ØVELSE DU KOMMER, MEN HVOR NÆRVÆRENDE DU ER I ØVELSEN OG LYTTET TIL DIN KROPS SIGNALER I KÆRLIGHED OG RESPEKT

MØD ATHINA

ATHINA ER BL.A. UDDANNET KROPSTERAPEUTISK YOGALÆRER VED SANUM, UDDANNET SOCIOLOG OG HAR ARBEJDET OG BOET ET ÅR I KOLKATA INDIEN. HUN VENDTE TILBAGE TIL DANMARK I 2022. MED DEN KROPSTERAPEUTISKE YOGA UDDANNELSE LÆRTE ATHINA ET NYT SPROG - KROPPENS SPROG.



TILMELDING PÅ WWW.BYKOZMA.DK/YOGA-HOLD