

WORKSHOP BAKÅTBÖJNINGAR VT 2019

Dag: lördag | Tid: 10.30-13.00 | Pris: 350 kr

Lärare: Hilda Norberg | Datum: 16/3 | Anmälan senast 10/3



På WS utforskar vi olika delar av bakåtböjningar. Bakåtböjningar i olika varianter kan vara ett fantastiskt sätt att stärka rygg korsetten om vi lär oss använda en balanserad aktivering och utgår från vår egen kropp. En både utmanande och inspirerande workshop där framförallt fokus ligger på den individuella förmågan för vidare utmaningar. Minst 2 års regelbunden yoga erfarenhet.

KURS INNEHÅLL

- Hur kroppen kan jobba med oss och göra bakåtböjningar både behagliga, stärkande och utmanande.
- Vi går igenom både teoretiskt och fysiskt hur man hittar och aktiverar den djupt liggande muskulaturen i bäckenbotten, bål och rygg.
- Teoretiskt och praktisk om kompression/rörelseförmåga och proportioner påverkar våra bakåtböjningar.

Hilda Norberg har praktiserat yoga regelbundet sedan 1999 och undervisat i 16 år. Hilda har undervisat på Yogashalastockholm, Yogayama, Sturebadet och Atmayoti. Hilda är auktoriserad av KPJAYI och var en av de första från Norden att besöka den gamla Shalan i Laxmipuram, Mysore Indien i början av 2000-talet. Med ledorden - utgå från sin egen kropp och förmåga ger Hildas undervisning en stark tydlig guidning om kroppskännedom, närvaro, motivation och strävan - utan att fastna i stereotyper. Undervisningen bygger på många års erfarenhet och studier.

YOGA OCH INRE BALANS

www.yogaochinrebalans.se

info@yogaochinrebalans.se

Stockholmsvägen 47, Stocksund