

TRE Tension Trauma Release Exercise **NYHED**

Underviser: *Fysioterapeut Ania Due Klitte - Ringsted*

TRE er en selvhjælps metode, som består af en række øvelser, der sætter gang i en rytme-mekanisme i kroppen, som kan være med til at forløse fysiske såvel som følelsesmæssige ubalancer. TRE øvelserne kan bruges og integreres i dit daglige liv og støtte dig i et spændings- og stress regulere.

Efter du har praktiseret TRE og kroppen har rystet, vil du kunne føle dig afslappet og afspændt. Måske du vil finde dyb ro eller føle dig opløftet og genopladet.

Sted: *Skælskør Skole - Gymnastik Salen*

Start: *Fredag den 23. september 2022 kl. 16.00 til kl. 18.00*

Fredag den 30. september 2022

Fredag den 07. oktober 2022

Pris: *3 gange kr. 400,00*

Medbring yogamåtte, tæppe, pude og drikke.

Tilmelding til Skoleleder Tine Sass Mail: kk@events.dk eller

SMS 51357780 - senest den 15. september 2022.

NYHED Yin-Yoga

Underviser: *Yogalærer med efteruddannelse indenfor Yin Yoga*

Jette Fichner Andersen - Skælskør

Jette glæder sig til som tilflytter, at undervise i Skælskør og glæder sig til at møde jer.

I Yin Yoga arbejder vi med bindevævet, så det kan holdes smidigt, hydreret og sundt, så vi ikke bliver alt for stive i kroppen. Yin Yoga er en rolig yogaform, hvor stillingerne primært er siddende eller liggende og vi har fokus på området omkring hofter, bækken og lænd.

Stillingerne holdes i 3-5 min. ad gangen. Vi slutter altid af med en dejlig afspændig.

Yin Yoga er for alle. Du behøver hverken, at være smidig eller stærk, men har du særlige udfordringer f.eks. med diskoprolaps eller osteoporose, bør du måske konsultere din læge inden.

Medbring yoga måtte og 1-2 tæpper og tag gerne en ekstra trøjr og lne strømper med, da vi ligger passivt i stillingerne i flere minutter af gangen, så det kan være lidt køligt.

Sted: *Skælskør Skole - Gymnastiksalen*

Start: *Tirsdag den 21. februar 2023 kl. 17.00 til kl. 18.30*

Slut: *Tirsdag den 02. maj 2023*

Pris: *10 gange - 20 undervisningslektioner kr. 650,00*

Tilmeldning til Skoleleder Tine Sass Mail kk@events.dk - senest den 01. februar 2023