

# Slip din angst/stress og spænding fri

*Underviser:Yogalærer Birgith Laursen*

Bevidst vejtrækning er en blid træningsform, der målrettet arbejder med /optimerer dit åndedræt, så du trækker vejret hensigtsmæssigt. Det betyder i praksis, at når du trækker vejret bevidst, sætter du opmærksomhed på din vejtrækning. Du trækker vejret ind gennem næsen med lukket mund og ånder stille og roligt ud. I løbet af få minutter har du en rolig og afspændt krop, en klar og fokuseret hjerne, samt bevidst kontrol over dine følelser. Medbring yoga måtte/ vand/ varmt tøj.

*Sted: Rådmandscentret - Skælskør*

*Start: Torsdag den 24. august 2023 kl. 16.00 til kl. 17.30*

*Slut: Torsdag den 28. september 2023*

*Pris: 6 gange - 12 undervisningslektioner kr. 450,00*

*Tilmelding til skoleleder Tine Sass mail [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk) eller SMS 51 35 77 80*

*Senest den 20. august 2024 6 gange - 12 undervisningslektioner*

## Stole yoga

*Underviser:Yogalærer Birgith Laursen*

Stoleyoga er en form for yoga, der kan udføres siddende i en stol. Det er perfekt til nybegynder eller personer med begrænset mobilitet. Yoga på stole kan hjælpe med at forbedre fleksibiliteten og bevægelsesomfanget samt øge styrke og udholdenhed. Derudover kan det hjælpe med at reducere stress og angst. Stoleyoga er også en god måde at få blid motion på. Hvis du ikke er i stand til at dyrke mere anstrengende former for yoga. Det eneste du behøver, er at sidde behageligt og have en solid stol. Medbring tæppe og vand.

*Sted: Rådmandscentret - Skælskør*

*Start: Torsdag den 24. august 2023 kl. 14.45 til 15.45*

*Slut: Torsdag den 28. september 2023*

*Pris: 6 gange kr. 325,00*

*Tilmelding til skoleleder Tine Sass mail [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk) eller SMS 51 35 77 80*

*Senest den 20. august 2023*