

Kjære deltaker på yinyoga!

Utstyr

Ta med eget yogautstyr. I yinyogatimene trenger vi matte (uansett type) og helst en bolster/fast pute. I tillegg kan det noen ganger være nyttig med yogablokker, yogastroppe/belte og massasjeballer. Jeg har noen blokker/belter/massasjeballer til utlån, ikke nødvendig å kjøpe om du ikke har. Til avspenningen på slutten av timen kan det være fint å ha et pledd eller litt ekstra klær, så du holder varmen.

Forebygging av smitte

Jeg assisterer vanligvis noe under yintimene, dette faller bort om det er mye smitte i byen. Og bare si ifra om du ikke vil ha fysisk assistering.

Er du syk med feber, er det fint om du holder deg hjemme til du har vært feberfri en periode.

Eget ansvar

Jeg instruerer etter beste evne, men kun du vet hvordan det kjennes i din kropp. Om yoga og yinyoga er helt nytt for deg, så øv opp evnen til å observere deg selv, øke kroppskontakten - og å være tålmodig og konstruktiv/positiv til deg selv i denne nye opplevelsen.

I yinyogaen prøver vi å være så passive som mulig i muskulaturen. Det å «spenne av» og roe seg ned kan være en prøvelse for mange. Dette er en ferdighet som mye annet, og du blir flinkere jo oftere du gjør det. Etter noen timer vil du kanskje merke at det tar mye kortere tid for deg å komme til et sted hvor du er ganske avslappet. Ikke stress med å slappe av 😊

Har du noen spesielle utfordringer – mentalt eller fysisk, så kan det være fint om du tar det opp med meg før eller på timen. Dette kan være ting som nylig prolaps, graviditet, hjerneslag, depresjon osv. Er du svært sliten eller har opplevd store omveltninger siste tiden, kan tårene ofte sitte løst når vi gjør yinyoga. Dette er helt normalt.

Yogaen handler ikke om prestasjon, så vær snill med deg selv.

Kurssted;

Landsåsveien 5, Harstadbotn.

Kurset holdes i Nathanielsen selskapslokale/seremonirom, dvs i samme bygg som begravellesbyrået, men med egen inngang på høyre side av bygget og lokale som er separert fra øvrig funksjoner i bygget.

Se bildet under som viser hvor du går inn når du skal på yoga 😊

Du kan parkere på Nathanielses parkeringsplass på nedsiden av bygget; parker slik at det blir plass til flest mulig.

Vi prøver å få til en rolig, god atmosfære fra start, så det er flott om du kommer i god tid, finner plassen din, legger ut matte osv.



Kursene går på tirsdager kl 1930-2100, Se nettsiden for datoer.

Så ses vi snart!

Mvh instruktør Kristin 😊