

MINDFULNESS & YOGA

- AFRUNDING,
SPØRGSMÅL &
TIPS

• MINDRE SKAM, MERE NÆRVÆR

- fx TIL MÅLTIDER
- TIDSRAMME

TIL PRAKSIS Hjemme:

LELLER MED ANDRE?
VDE/INDE?

- APP
- HVER DAG (NÆSTEN)
- FLEKSIBEL PÅ TID (INDIMEDEN BARE 15 MIN)
- STED KLAR & RART/PÆNT
- ENKLE ØVELSER (fx 5 TIBETANERE)
- ENKELT USTYR
- AFTALER I HUSSTANDEN
- MOTIVATION - LÆRE ØVEJEN
- ROUTINE/RYTME - ØVELSER DER MÅLER DIG

HENVISNINGER

YOGA:

SISSE SIEGUMFELDT: "YOGA"
SIMON KROHN: "NÆRMERE NO"

APP/ABONNEMENT: YOGAVIVO

YOGASTUDIO

MINDFULNESS:

APP: ÅBEN & ROLIG



MINDFULNESS.AU.DK

MINDFULNESSQUINEN.DK

MINDFUL.ORG (AM)

JON KABAT-ZINN

• MBSR
• ÅBEN & ROLIG
• L MINDFULNESS FOR BEGYNDERE

TYPER AF YOGA

(YANG)

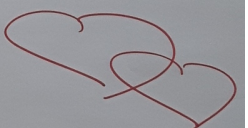
ASTANGA
VINYASA
BIKRAM

HATHA
IYENGAR
DYNAMIC YOGA

MEDYOGA
YIN HORMONYOGA
RESTORATIV

(YIN)

HELVENI NGIS

NAMASTE 

lil@palmblad.dk

www.palmblad.dk

* www.yogamudra.dk

mindful@din-styrke.dk

www.din-styrke.dk