

OPSAMLING & REFLEKSION

- HALEBEN & MAEMUSKLER
- GRUNDSTILLINGER + VARIATION
- TROPS - BLOKKE & PUDER - GER FØRSKEL
- ÅNDEDRÆT - DEN INDRE LØVE
- INDIVIDUELLE HENSYN
- GYMNASTIK + ÅNDEDRÆT
- TEORITISKE BAGGRUND
 - ↳ SELVREFLEKSION
 - ↳ GRUPPEKULTUR
- TID TIL AT VÆRE MINDFOL I YOGAEN

TEORI

① YOGAENS FORMÅL & 8 LED

- YAMA & NIYAMA (5 AF HVER)
- PRANAYAMA
- 4 STADIER AF MEDITATION
- MINDFULNESS

② YIN YOGA

- YIN/YANG
- FASCIA
- PRINCIPPER FOR PRAKSIS

③ MINDFULNESS

- HVEM, HVAD, HVORFOR, HVORDAN
- 7 PRINCIPPER

PRAKSI

HATHA

- BLIDT, BEGYNDER, MERE AVANCERET
- SOLHILSNER, STÅENDE, SIDDENDE, LIGGENDE & OMVENDE STILLINGER

YIN

- ALL ROUND, HJERTETEMA, TCM/ENERGIFLOW

PRANAYAMA

- UDDYIANA BANDHA KRIYA
- LION / SIMHASANA
- NADI SHODANA (VEKSELÅNDETRÆT)

MINDFULNESS

- MEDITATION PÅ ÅNDETRÆT - SIDDENDE & LIGGENDE
- BODYSCAN, ALM. & "BODYBREATH" - LIGGENDE
- YOGA - I BEVÆGELSE (HATHA) & I STILHED (YIN)
- LOVING KINDNESS

WELKE SLAGS YOGA?

YANG

BIKRAM
ASTANGA
VINYASA / POWER YOGA

KUNDALINI

HATHA

IYENGAR

ANUSARA

DYNAMIC YOGA

YIN YOGA

RESTORATIEF

YIN

NÅR DU KOMMER HJEM:

- REGELMÆSSIGT / OFTE - Hold KONTAKT
5-6 uge
- BESLUT EN PRAKSIS (FOR EN PERIODE)
- BESLUT HVORNÅR
- INDRET 'ET STED'
- AFTALER MED FAMILIEN

HENSONINGER

YOGA: SISSE SIEGUMPELOT - "YOGA"
SIMON KROHN - "NÆRMERE NOGET"
BERNIE CLARK (YIN)
YVONNE HANSEN - "YIN YOGA"
ATTANJALI - YOGA SUTRAS

PÅ NETTET:

• YOGAVIVO
• YOGASTREAM

MINDFULNESS:

JON KABAT-ZINN

APP: MAGDALENA
MACWELL YIN YOGA

LONE FJORDBAK

JACOB PIET

DANSK CENTER FOR
MINDFULNESS

CHRISTIAN GADEN JENSEN } ÅBEN & ROLIG

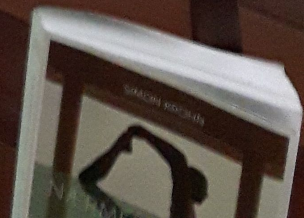
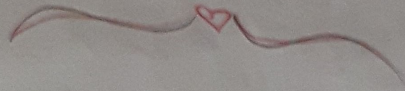
EVA BENGTA LORENZEN

APP!

AT LEVE MINDFUL

OM

SHANTI SHANTI SHANTI



LILL

www.palmbld.dk

lill@palmbld.dk

🌀 YOGAMUDRA & BLÅ HIMMEL YOGA

🌀 WORKSHOPS:

12. MARTS YIN/SØVN (BLÅ)

19. MARTS YIN/SØVN (YOGA M.)

22. APRIL YIN/FORÅRSKLAR (BLÅ)

7. MAJ YIN/MØD SOMMEREN (YOGA M.)

🌀 YIN YOGA MASSAGE - EFTER AFTALE

NAMASTE

"DET SMUKKESTE I MIG SER OG HILSER

DET SMUKKESTE I DIG" 🌸🌸🌸