

YOGA når du har tid



Drop in YOGA

Har du lyst til at dyrke yoga uden at forpligte dig for en hel sæson?

Så er Drop in YOGA det perfekte valg for dig.
Vælg mellem flere ugedage, tidspunkter og undervisere.

Drop in YOGA – frihed, ro og bevægelse på dine vilkår

Find ro i hverdagen, styrk kroppen og giv dig selv et velfortjent pusterum – helt på dine egne præmisser.

Uanset om du er nybegynder eller har dyrket Yoga før, er du hjerteligt velkommen. Din underviser guider dig trygt med fokus på nærvær, bevægelse og velvære.

Fleksibelt og enkelt

Du tilmelder dig fra gang til gang, så det er nemt at passe ind i din hverdag. Bemærk, at tilmeldingen er bindende, men netop kun fra gang til gang.

Din underviser glæder sig til at byde dig velkommen.

Yoga i gode rammer

Drop in YOGA foregår i et lyst og lækkert lokale med rolig stemning. Yogamåtter, blokke, tæpper – det hele er klar til dig! Du må gerne medbringe dit eget udstyr, hvis du foretrækker det. Gør noget godt for dig selv!

Se mere om Drop in Yoga og book plads



Drop in Aften Yin Yoga og Afspænding

Underviser: Grethe Mariann Maurseth

Trænger du til at give slip på dagens tempo, bekymringer og støj? Denne aften-drop in YOGA er skabt til dig, der ønsker at lande blidt i kroppen og finde ro før sengetid.

Vi starter med rolige vejtrækningsøvelser, der hjælper nervesystemet med at falde til ro, og fortsætter med blide yin-stræk, hvor du får lov at give slip og synke dybt ind i

kroppen. Fokus er ikke på præstation, men på at være til stede og finde stilhed indefra. Vi afslutter med en guidet afspænding, der nulstiller krop og sind – så du er klar til en god, dyb søvn.

Se mere om underviser her og book plads



Drop in Mindful Hatha Yoga

Underviser: Marilyn Neilson

Her kombineres klassiske Hatha Yoga-øvelser med mindfulness – en praksis der skærper din opmærksomhed og bringer dig helt til stede i nuet. Gennem rolige, bevidste bevægelser og fokus på åndedrættet arbejder vi med at opbygge både fysisk styrke og mental ro.

Mindful Hatha Yoga er for dig, der ønsker at:

- Forbedre din kropsbevidsthed og smidighed
- Lære at finde ro og balance i en travl hverdag
- Træne din opmærksomhed og nærvær

Undervisningen foregår i et roligt tempo med plads til alle – både begyndere og øvede. Hver session afsluttes med guidet afspænding eller meditation, så du går herfra med en følelse af indre stilhed og velvære.

Se mere om underviser her og book plads



Drop in Yin Yoga

Underviser: Anne-Mette Hougaard Hansen

Drop in Yin Yoga er en rolig meditativ yoga, hvor du kan udvikle din krop og samtidigt nedsætte dit stress-niveau.

Øvelserne udføres for det meste siddende eller liggende, og Yin Yoga løsner spændinger og har en beroligende effekt på nervesystemet. De lange, blide stræk fjerner blokeringer og ophobninger af affaldsstoffer.

Idet der arbejdes med bindevævet, vil du opleve en øget smidighed i kroppen.

Yin Yoga tilpasses din krop og ikke omvendt - også hvis du har skavanker.

Alle kan være med! Yin Yoga handler ikke om, hvordan det ser ud, men mere om hvordan det føles.

Se mere om underviser her og book plads