# Yogadag 2027

## Modul 1 fra kl. 10.00-11.00

**1a Dance Yoga - Julia Kunkel**

Dance Yoga er en livlig og energifyldt time, hvor yoga møder dans i et frit og legende flow. Vi bevæger os til musik, lærer en enkel koreografi og danser til et udvalgt nummer, så du kan give dig hen til rytmen. Her handler det om bevægelsesglæde, kreativitet og god energi – du kommer til at smile, svede lidt og bare have det sjovt. Alle kan være med, uanset erfaring.

**1b Blid Yoga - Anne Evermann**

Blid yoga er en rolig og skånsom yogaform med fokus på at mærke hele kroppen. Gennem åndedrætsøvelser og afspænding skabes der ro i kroppen, samtidig med at både smidighed og kropsbevidsthed styrkes.
Blid yoga er med til at styrke kroppen uden at presse den. Du udfører øvelserne i dit eget tempo, så du kan føle dig tryg undervejs.

**1c Flow Yoga  - Trine Mahnkopf**

På dette modul arbejder vi med flydende sekvenser, hvor bevægelse og åndedræt følges ad. F.eks sol-hilsen og dancing warrior flow. Vi gentager sekvenserne og starter langsomt ud, så du kan finde din egen rytme og fordybe dig i bevægelserne. En time med fokus på styrke, smidighed og nærvær – med plads til at lytte til din krop.

# Modul 2 fra kl. 11.30-12.30

**2a Blid Aerial Yoga - Anne Evermann**
Oplev følelsen af ro, dybe stræk og større kropsbevidsthed, når du laver yoga assisteret af et blødt yogaklæde ophængt i loftet. Blid Aerial yoga hos mig er først og fremmest yoga, hvor klædet understøtter en legende, tryg og fordybende tilgang til de kendte yogaøvelser.

**2b Yoga for alle - Krop, sind og åndedræt - Dorthe Vinjeborg Holm**
Giv dig selv en dejlig pause fra hverdagen med en yogatime, hvor styrke, smidighed og balance er i fokus. Du bliver guidet gennem klassiske yogaøvelser og bløde flows, hvor åndedræt og afspænding hjælper dig med at finde ro i både krop og sind. Vi bevæger os i et roligt tempo med plads til fordybelse og nærvær, så alle kan være med – uanset erfaring med yoga.

**2c Hatha Yoga - Trine Mahnkopf**
Gennem lettilgængelige øvelser og et roligt tempo skaber vi kontakt til kroppen og åndedrættet. Du vil blive guidet til at mærke din krop, og blidt både styrke og strække muskler og bindevæv. Vi afslutter med en kort afspænding ind i ro og hvile.

## Frokost: 12.30-13.15 Fyldig salat + vand

# Modul 3 fra kl. 13.15-14.15

**3a Restorativ Yoga: ro og balance - Dorthe Vinjeborg Holm**
Restorativ Yoga er en blid og afstressende yogaform, hvor kroppen støttes af tæpper, puder og blokke, så du kan slappe helt af i de enkelte stillinger. Gennem rolige stræk og dyb afspænding får kroppen mulighed for at restituere, mens nervesystemet finder ro og balance. Holdet er for alle, der ønsker mere nærvær, selvomsorg og indre ro i hverdagen. Du går hjem med en følelse af afslapning, fornyet energi og velvære.

**3b Hatha Yoga for letøvede - Helle Lillelund Jeppesen**
Giv dig selv en skøn yogatime med Hatha Yoga, hvor du får mulighed for at styrke kroppen, øge din smidighed og arbejde med balancen. Timen er for dig, der allerede har erfaring med yoga og gerne vil udfordre dig selv i et roligt og behageligt tempo. Vi arbejder med både siddende og stående yogaøvelser, som kombineres med bløde flows og åndedrætsøvelser.

**3c Yin Yoga - Karen Pedersen**
Giv dig selv en velfortjent pause fra hverdagens travlhed, og find ro og fornyet energi med Yin Yoga. Her får du mulighed for at sænke tempoet, mærke kroppen og lade åndedrættet skabe ro og velvære. Yin Yoga er en blid og meditativ yogaform, hvor vi arbejder med dybe, rolige stræk og giver kroppen tid til at give slip på spændinger.