

YOGA FÖR RYTTARE

Välkommen att prova på härlig och skön Ryttnar yoga i My Spirit stil

My Spirit stilen är en mjukare form av Astanga yoga och passar både för dig som är nybörjare och dig som har tränat yoga innan. Jag kommer att anpassa yogan till gruppen och man behöver inte vara vig eller vältränad för att vara med här utan ALLA är varmt välkomna!

Yoga har visat sig vara mycket bra för ryttare på flera sätt. Några exempel på resultat som ryttare har fått är: ökad närvaro och fokus, bättre balans, ökad mjukhet och smidighet i kroppen vilket ger en mer följsam sits och bättre kontakt med hästen.

Yogan passar dig som vill:

- Vara medveten i din ridning och umgänge med hästen - Att lära känna din kropp och lyssna till den, uppmärksamma dina tankar och hur dom påverkar dig och hästen
- Ladda batterierna - Fylla kropp, tanke och känsla med ny frisk energi
- Slappna av och fokusera- Genom andningsövningar, ljud/musik/sång/toner, meditation och avslappning
- Stärka den fysiska kroppen - Bli mer smidig, rörlig, stark. Förbättra ämnesomsättningen, stärk ditt immunförsvar och få bättre balans
- Ha glädje i livet – Yoga handlar om att leva i nuet, njuta av livet, skratta och ha kul

Plats: Attusa gård

Yogalärare: Kristina Elverljung

Datum: Onsdag 4/5 2011

Tid: kl 17.30-20.30

Klädsel: Bekväma, sköna, mjuka kläder.

Ta med: Vattenflaska, yoga matta (eller liknande) och gärna en filt.

För anmälan, kontakta Frida/Attusa gård: 0708 113695

För mer information om yogan kontakta Kristina Elverljung:
0736 841797

