

# STOLE - YOGA



Alle kan være med, det er tilpasset dig som af fysiske årsager har svært ved at komme op og ned fra gulvet. Vi laver kredsløbstræning, balanceøvelser, styrker musklerne og genskaber smidighed i kroppen.

Udover den fysiske yoga, træner vi hver gang naturlige vejrtrækning kombineret med en afspændingsøvelse og mediterer. Den bearbejder dit bindevæv og beroliger dit nervesystem.

Denne blide og hensynstagende yoga kan derfor være med til, på en sikker måde at øge bevægeligheden og mobiliteten i dine led. Vi skræddersyr yogaen til at passe ind i din krop og ikke omvendt. Der vil være fokus på åndedrættet og afsluttende afspænding.

Stol yoga reducerer smerter: en undersøgelsen viste en sammenhæng mellem stole yoga og en reduktion i smerte og træthed samt en forbedring i ganghastigheden.

**10. LEKTIONER A` 55. MIN.- I ALT 485,00-KR.**

**VI MØDES TIRSDAGE KL. 15.00 – 16.00**

**Vi mødes i FFK Centret, Flade Engvej 8, 9900 Frederikshavn**

Tilmelding:

**LOF.DK/FREDERIKSHAVN - TLF. 5918 3350 – SKOLELEDER JAN VESTERGAARD, MAIL: FREDERIKSHAVN@LOF.DK, TLF.: 2447 9969**