

Denna klass är för dig som vill ha det lugnt, men ändå uppleva att cirkulationen kommer igång!

Yinyoga är en lugn och meditativ yogaform där fokus ligger på kroppens yin delar, som bindväv, leder och ligament. Det är framför allt områdena kring höfterna, låren, bäckenet och nedre delen av ryggraden som vi utforskar. Vi utför alla övningar på golvet och håller varje position mellan tre till sex minuter, med medveten andning och avslappnade muskler för att fokusera på vad som händer i kropp och sinne.

Passar alla!

### Att tänka på

- Säg till om ni har några skador eller problem.  
Ex högt blodtryck, höftledsoperationer, glaukom (grön starr) diskbråck.
- Vid de första dagarna under menstruation bör du ta det lugnt och lyssna noga på din kropp.
- Vi yogar barfota i mjuka och oömma kläder
- Ta med egen yogamatta, bolster, klossar, kudde och filt.  
Jag har möjlighet att ta hem material om du saknar något, bara meddela mig
- Ät inget 2 timmar innan ditt yogapass.  
Om du vill äta innan yogan, Låt det inte vara för tung mat

När du yogar kommer du att möta lugn och välmående, men det kommer också att komma känslor av ilska, oro, rädsla och motstånd. Allt är som det ska och jag finns där för dig om det är något du vill prata om.