

# Yoga mindfulness

**I Reerslev forsamlingshus hver torsdag**

**Hold kl. 10-11.30 og kl 19-20.30**

**Reerslevvej 22, 4291 Ruds Vedby**

Alle er velkommen, det kræver ingen forudsætninger  
alle øvelser vil blive tilpasset den enkeltes niveau  
Medbring tæppe, vand og evt. yogamåtte

## **Hvorfor yoga mindfulness?**

**Hvem har ikke brug for, at  
bringe mere ro og nærvær ind i en stresset hverdag  
gøre kroppen og sindet stærkere, mere robust og fleksibelt  
lære at holde fokus og præstere bedre i hverdagen  
lære at håndterer smerte og sygdom  
et fællesskab, hvor der er plads til alle**

I yoga og mindfulness giver vi os tid til at have fokus på balance, kropsforståelse, åndedræt, nuet, vores vaner - alt sammen noget der øger vores opmærksomhed, styrke og robusthed, samt afstresser os og giver mulighed for, at vi er den bedste udgave af os selv.

Regelmæssig yoga og mindfulness træning giver:

- Øget bevægelsesfrihed og større smidighed
- Større muskelstyrke og øget balanceevne
- Forebygger skader
- Muskulær balance i kroppen (forside/bagside, øvre/nedre og højre/venstre side, mave/ryg)
- Robust nervesystem - styrke og udholdenhed i hverdagsliv
- Forbedret evne til at fokusere
- Større nærvær og balance i vores hverdag
- Forbedret åndedræt og helbred
- Forbedret evne til at restituere og bedre søvn
- Mindre stress og udbrændthed i krop og sind
- Færre kroniske smerter

**Det er gratis i perioden 28.11 til og med 19.12  
for alle medlemmer af Reerslev Forsamlingshus**

Indmeldelse kan ske første gang.

Fra januar koster det 50 kr for medlemmer og 75 kr for ikke medlemmer pr. gang  
Tilmelding/spørgsmål mail [balancekunst.nu@gmail.com](mailto:balancekunst.nu@gmail.com) eller tlf 29910505

Pia Frandsen  
Sønderødvej 32, 4291 Ruds Vedby  
Balancekunst.nu – Bevidst sundhed  
kontakt [balancekunst.nu@gmail.com](mailto:balancekunst.nu@gmail.com) - tlf 29910505