

2 x workshop i Klinik for Fysioterapi Lørdag d. 2. feb. kl. 9.30 & kl. 13.00



Underviser: Mindfulness- & Yoga
instruktør Jette Mortensen

DE 5 TIBETANERE KL. 09.30 – 12.00

Kilden til evig ungdom - få en krop i harmoni og balance med de 5 tibetanere!

Øvelserne er udtænkte af tibetanske munke og er så enkle, at de fleste mennesker – uanset alder og fysisk form – kan lære at udføre dem og derved opnå en positiv virkning på helbredet. De kræver ikke megen plads eller særligt udstyr, og det behøves ikke tage mere end et kvarter om dagen at udføre alle øvelserne. De passer med andre ord perfekt til vores travle livsstil.

Du hører om, hvorfor disse 5 øvelser er så fantastiske både fysisk og mentalt. Derefter vil Jette lære dig alle øvelserne i praksis, så du kan mærke på egen krop, hvorfor de er så effektive. Workshoppen afsluttes med en **meditation**, hvor Jette vil guide dig gennem alle chakraerne og disses farver og egenskaber, som er komplet relateret til de 5 Tibetanere. **Påklædning:** afslappet.

Pris kr. 300. inkl. materiale, vand, sunde snacks. Begrænset antal pladser!

STRESS RELEASE WORKSHOP KL. 13.00 – 15.30



Forløs din stress fysisk & psykisk og helt nede på celle plan!

I livet oplever vi traumer og chok. Vores reptil hjerne vil forsøge at få os til at kæmpe eller flygte. Har vi ikke mulighed for at kæmpe/flygte ”stivner” vi. **Du hører om, hvordan vi kan hjælpe kroppen.** Via åndedrættet, opvarmende yoga - og forløsende øvelser frigives spændinger i psoas og rygsøjlen således ”stivnetheden”/traumer kan forløses.

Workshoppen afsluttes med en **afspændings mindfulness meditation**, hvor du føres ind i en dyb afslappende meditativ tilstand.

Forudsætninger: Du skal være i stand til selv at komme op fra gulvet og ikke være gravid.

Pris kr. 300. inkl. materiale, vand, sunde snacks. Begrænset antal pladser!

Deltag i begge workshop og betal i stedet kr. 550 for begge.

Tilmelding: fysio.midtpunkt@mail.dk – tlf.nr. 9857 4180 **senest d. 29.01.2019.**