

# VARMT VÄLKOMMEN TILL MIG PÅ EMIRA TILL YINYOGA (Torsdag)

Varmt välkommen till vårens YinYoga. Jag ser fram emot att träffa dig och arbeta tillsammans utifrån Yinyoga med inslag av Mindfulness och CFT- självmedkänsla.

Eftersom vi har Co-vid 19 / Corona att förhålla oss till i vardagen så följer jag både Folkhälsomyndigheternas och Region Skånes olika direktiv. Jag har minskat antal deltagare i kursen, så som det ser ut nu så det finns utrymme för fyra deltagare – så det finns utrymme i lokalen. Vid symptom och sjukdom – stannar vi hemma!

## Här kommer lite information:

**När:** Start torsdagen den 8/4-21 kl 18.00-19.00. Därefter torsdagar kl 18.00-19.00. Tänk på att entré dörren alltid är låst på vardagarna efter kl 17 och på helgerna, så jag kommer ner och öppnar tio minuter innan. Det går även att vänta i lokalen – tvätta händer och håll avstånd.

Vid förhinder så lämna gärna återbud via sms eller mail.

**Kostnad:** 1350 kronor - 8 veckors kurs. Betalas med Swish.

Kursen startar endast - om minst tre deltagare. Sista anmälningdagen den 6/4.

**Utifrån Corona:** Ta med egen matta, liten kudde, filt och vattenflaska – om du har. Det finns ullmattor att tillgå men ta då med en extra filt och lägg ovanpå.

**Yinyoga:** Yinyoga är precis som annan yoga – men också dess motsats. Vi fokuserar på yin-delarna i kroppen såsom skelett, myofascia, bindväv (som är en del av fascian), ligament, inre organ och de så kallade meridianerna. De mycket enkla ställningarna utförs alltid liggande eller sittande. Till skillnad från de flesta andra yogastilar låter yinyogan dina muskler slappna av helt. Du stannar i varje ställning under flera minuter och praktiserar samtidigt medveten närvaro i stunden. I yinyogan stretchar vi inte, vi drar inte och vi vill undvika att hålla kroppen i ytterlägen.

**Kläder:** Sköna kläder som är följsamma och mjuka. Ha gärna möjlighet att sätta på dig en långärmad tröja till avslappningen. Det kan även vara skönt att ha på sig ett par varma strumpor.

Om du har frågor – hör gärna av dig.

Varmt välkomna

Petra Larsson

Leg psykolog/ Leg psykoterapeut

Yogalärare / Mindfulnessinstruktör

[petra.larsson09@gmail.com](mailto:petra.larsson09@gmail.com)

[www.emirahalsan.se](http://www.emirahalsan.se) alt facebook – Emira psykologmottagning