



Kurs i Ashtanga Yoga i Uskedalen.

Lørdag 16.01. og søndag 17.01. vert det yogakurs i Uskedalen. Det er tydeleg at dette er populært, for etter at det vart gjort kjent på facebook i går, vart kurset fullteikna alt første kvelden. Sidan interessa var så stor, er det opna for ytterlegare 5 plasser. Interesserte kan ta kontakt med Hildegunn Klette Hansen i Uskedal ungdomslag, 915 98 816. Det er Signe Schineller som er instruktør.

Signe Schineller bur i Rosendal, og ho har vore i India i ein måned og fått full opplæring i Ashtanga Yoga. Ashtanga yoga er aktive og dynamiske øvingar som saman med bevisst bruk av pusten rensar kroppen og gir auka fleksibilitet og styrke. Samstundes vil ein jamn yogapraksis kunne gje auka konsentrasjon, meiroverskot og ei kjensle av velvære. Det vil gje større bevissthet på kropp og sinn!

Signe Schineller fortel at kurset passar for nybyrjarar av begge kjønn, men det passar også for dei som har noko erfaring med yoga og ønskjer grundigare innføring. På kurset vert det fokusert på rett pust og rett kroppshaldning i ulike stillingar. For deretter å byggja deisamann til ein flytande sekvens.

Kurset vert altså 16. og 17.januar, og interesserte bør ta kontakt med Hildegunn Klette Hansen , 915 98 816, snarast då antal plassar som nemnt er begransa, og kurset er populært.

Tekst og nett: Thor Inge Døssland