

## Yoga, ud af hovedet, ned i kroppen v. Louise Kruse

### Mandag kl. 12.00

'Yoga, ud af hovedet, ned i kroppen' henvender sig til en bred deltagergruppe og det er derfor ikke nødvendigt, at du har dyrket yoga før.

Som overskriften antyder skal vi arbejde med, at rette fokus fra tanker og bekymringer til kroppen, og hvordan den føles.

Timen består af både blide og lidt mere udfordrende stræk og stillinger, kombineret med et overordnet fokus på vejrtrækning, som du guides i hele vejen.

(Det er en fordel, men ikke et krav at du har en yogamåtte. Derudover anbefales det at du har et tæppe i nærheden, som anvendes til den afsluttende afspænding.)

---

## Yoga, ud af hovedet, ned i kroppen v. Louise Kruse

**Deltag på din computer, tablet eller via mobil**

[Klik her for at deltage i mødet](#)

[Få mere at vide](#) | [Mødeindstillinger](#)

---