



# Mikä Yin joogassa lumoa kaikkialla?

## TUTUSTUMISKURSSI YIN JOOGAAN

pe 17.8. KLO 17-19  
la 18.8. KLO 12-14

**HINTA 40 €**

(sis. 2\*alkeet+2 vapaavalintaista joogatuntia)

Yin joogassa asanoiden vaikutus ulottuu syvälle kehoomme, lähinnä luihin, niveliin, jänteisiin ja ennen kaikkea syvälle sidekudoksiin, iän myötä me kaikki jäykistymme. Yin jooga tarkoituksena on pitää nivelet liikkuvina ja sidekudokset elastisina, asanassa viivytään 3-5 minuuttia edetään hitaasti, hiljaa, rentoutuen enemmän ja enemmän luopumalla kaikesta jännityksestä. Harjoitus on myös erittäin meditatiivinen – oppia OLEMAAN ja hyväksyä se mitä ON tällä hetkellä. Yin joogan taustalla on tuhansia vuosia vanha kiinalainen filosofia taolaisuus, Yin ja Yang ovat käsitteitä, joilla tarkoitetaan kahta maailman kaikkeudessa vaikuttavaa periaatetta. Ne kuvaavat ihmisyyttä ja koko maailmankaikkeutta.

ILMOITTAUTUMISET: Puh. 044 215 2523 ma-to klo 11–14, w [ww.joogahuone.fi](http://ww.joogahuone.fi)