



YinYogan med inslag av BodyRiverYogan(se ovan) är en enkel, långsam, meditativ och energigivande terapeutisk yogastil. Det handla om att få kroppen i total avslappning, att ge sig hän för att stilla kropp & sinne. Vi stannar kvar i positionerna under en längre tid ca 3-5 min för att på djupet stretcha bindväven runt muskler, skelett, ligament och leder. YinYogan stimulerar och balanserar organsystemet, ökar rörligheten och smidigheten i kroppen. Du ger också kroppen möjlighet att stilla sinnet och öka din närvaro till dig själv & livet.