

OM YOGAMUDRA

YOGAMUDRA drives af Bodil og Peter. Vores tilgang til yoga er præget af både respekt for traditionen og en åben og nysgerrig udforskning af yogaens muligheder. Vi har begge naturvidenskabelig baggrund, men har undervist i yoga siden 2001 og startede YOGAMUDRA i 2003. Fra foråret 2004 har vi tilbudt daglig undervisning i Ashtanga vinyasa yoga i smukke omgivelser på Christianshavn, og i 2008 er Gravidyoga og Mor & barn yoga kommet til.

Vi værdsætter den tætte, personlige kontakt med vores elever, som vi lærer utroligt meget af. Desuden supplerer vi løbende vores viden gennem kurser med internationalt anerkendte lærere. Og så er vores familieliv med to sønner en evig kilde til inspiration til, hvordan yogateori omsættes til praksis.

UNDERVISNING

Vi tilbyder kursusforløb i Ashtanga vinyasa yoga for nybegyndere og 'drop ind' klasser for mere erfarne elever.

- Grundig introduktion for nye elever
- Undervisning alle ugens dage
- Klasser på alle niveauer
- Workshops med velrenommerede, internationale lærere
- Yogaferier og andre aktiviteter

Derudover tilbyder vi bl.a. undervisning i Gravidyoga og Mor & barn yoga.

Seneste nyt og altid opdateret information om skema og priser m.m. findes på:

www.yogamudra.dk

OM YOGAMUDRA

YOGAMUDRA



OM YOGA

Yoga er udviklet gennem flere tusind år og giver dig værktøjer til at øge dit fysiske, mentale og spirituelle velbefindende. Du kan gennem yoga opnå:

- En smidig, stærk og balanceret krop, som fungerer optimalt
- Forbedret vejtrækning, som giver dig energi og overskud i hverdagen
- Velfungerende sanser og øget nærvær
- En klarere opfattelse af virkeligheden omkring dig
- Indre ro og tilfredshed

Yoga tager ofte udgangspunkt i fysiske stillinger, men effekten er ikke begrænset til kroppen. Du bliver bevidst om dine tanker og følelser og får større klarhed over dine handlinger og deres konsekvenser. Dermed vokser både din indsigt og dit udsyn. Det fører til større forståelse og accept af dig selv og af dem omkring dig. Derfor handler yoga både om din relation til dig selv og til dine medmennesker.

ASHTANGA VINYASA YOGA

Ashtanga vinyasa yoga er en dynamisk yogaform og en meget håndgribelig vej til øget vitalitet og velvære.

Gradvist og trin for trin lærer du at udføre en serie af yogastillinger i et karakteristisk flow. Igennem stillingerne udforsker du kroppens og sindets begrænsninger og muligheder. Din kropsbevidsthed og dit mentale overskud vokser mærkbart.

Åndedrættet er helt centralt. Når du i hver enkelt stilling retter din opmærksomhed mod åndedrættet, får du en umiddelbar oplevelse af det, som er – lige her og lige i dette øjeblik.

Alle kan praktisere Ashtanga vinyasa yoga, fordi metoden kan tilpasses til dig og dine individuelle behov. Tålmodighed, regelmæssighed, entusiasme og engagement er godt at have med. Jo mere du øver dig, jo større bliver dit udbytte.

ASHTANGA VINYASA YOGA



KONTAKT

YOGAMUDRA

Strandgade 36 D 2. sal
1401 København K

www.yogamudra.dk
info@yogamudra.dk
☎ 3296 9591

CVR/SE 2755 5799

Bankkonto
3001/0010038731

