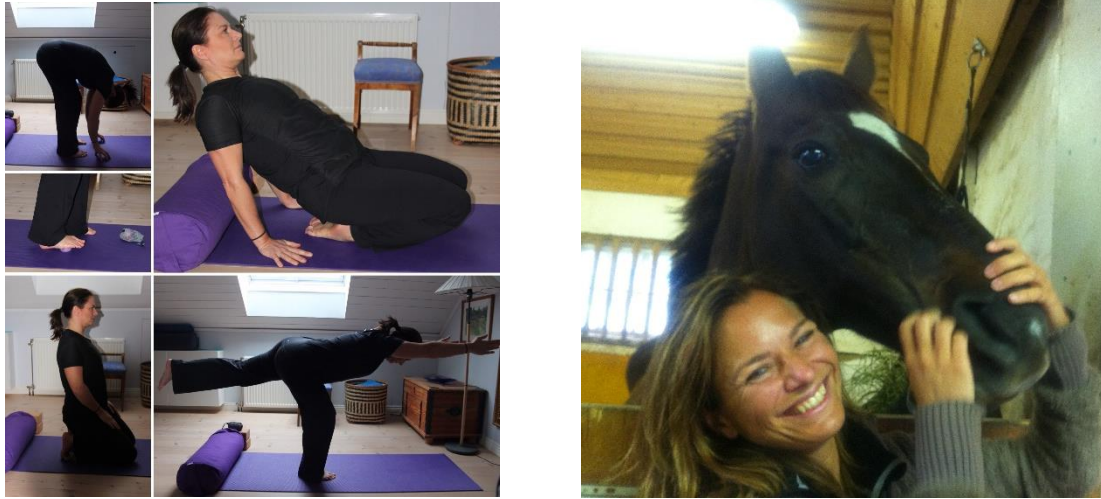


Yoga Vayu



Workshop Ryttaryoga

Söndag 12 maj kl. 10-12

Yoga kan hjälpa oss som ryttare både fysiskt genom att vi blir mer medvetna om vår egen kropp och våra rörelser, lättare känner hästens rörelser och hur vi påverkar hästen, blir mer avspända och kommer djupare ner i sadeln samt mentalt genom ökad närvaro och koncentration, bättre fokus och ökad mental uthållighet. Andningsträningen inom yoga hjälper oss att kunna syresätta kroppen bättre under ansträngning och ett fördjupat andetag kan även hjälpa oss att slappna av och att centrera oss djupare i sadeln. I denna workshop kommer vi framförallt fokusera på Yin Yoga som är ett särskilt bra komplement till ridning och bland annat främjar rörlighet, prestations- och återhämtningsförmåga samt mental uthållighet på både kortare och längre sikt. Vi kommer även helt kort prata lite om uppvärmning och hur vi kan använda oss av lite mer dynamisk Vinyasa för att mjuka upp och förbereda kroppen inför ridpasset.

Dag & tid: Söndagen den 12 maj kl. 10.00 - 12.00

Pris: 350 kr

Plats: YogaVayu, Nordmarksvägen 3, Farsta Strand

Ledare: Helena Starckenberg – Ryttare, Cert Yogalärare & Lic Personlig Tränare

Anmälan är bindande och görs via YogaVayu s BokaDirekt länk Ryttaryoga via hemsidan eller via facebook eventets länk. Mejla ring för att få hjälp med anmälan. info@yogavayu.se eller 070 313 70 73. Förskottsbetalning swish 070 313 70 73 eller faktura.

Välkommen!

