

Business Yoga

Find ro midt i kaos
Oplev blodet strømme i hele kroppen
Oplev effekten af en dyb vejrtrækning
Få kontakt til kropsdele du aldrig har skænket en tanke
Få idéer til nye kropslige bevægemønstre i hverdagen
Få idéer til øvelser på farten

Med en afslappet og humoristisk indgangsvinkel vil vi lade kroppen bevæge sig ud i mere og mindre krævende stillinger og gennem rolige bevægelser kombineret med åndedrættet styrke og strække kroppens led og muskler.
Vi vil ende sessionen i en dyb afspænding mange beskriver som absolut salighed første gang de oplever det.

Yoga er særdeles stressforløsende og giver energi og psykisk velvære.
Med regelmæssig træning opnås smidiggørelse af led.
Bedre balance, kredsløb og kropsholdning.

Øvelserne tilpasses altid deltagerens erfaringsgrundlag og behov.
Medbring løstsiddende tøj.



Maleen Lundvig er uddannet i klassisk sang, kordirektion, massage og yoga og har igennem årene udforsket kroppens bevægemønstre gennem østlig inspirerede bevægelsesformer, afspænding, dans og kropspysykologi. Maleen har udviklet et særligt kontor-yogaprogram, som især tager sig kærligt af skulder, nakke, arme og ryg.
Om sommeren laves "Yoga under åben himmel"

