



## **Vi starter opp MorgenYoga med Ingeborg fra og med 29.08!**

I denne timen jobber vi i rolig tempo, og tar oss god tid i alle stillingene. Timen starter alltid med å lande i kroppen og få kontakt med pusten.

Vi varmer opp kroppen med sittende stillinger og beveger oss gradvis oppover i stående stillinger. Her er det også mulighet for å bruke stol hvis behov. Vi jobber i moderat tempo med noen styrkende øvelser. f.eks solhilsen som kan gjøres modifisert, ulike krigerstillinger for å jobbe med styrke og balanse.

Timen avsluttes med noen sittende stillinger før avspenning.

Erfarne deltakere kan gjøre flytsekvenser i eget tempo, samtidig som nybegynnere får god tid til å bli kjent med stillingene.

Timen tilpasses nivået på deltakerne og øvelser etter individuelle ønsker.

Vi har god plass i salen, så alle nivåer er varmt velkommen til timen!

