

**Amani Yoga - Yoga for fred**

„*We can never obtain PEACE in the outer world until we make peace with ourselves*“,sier Dalai Lama*.* Han sier også: „*Hvis du tror at du er for liten til å gjøre en forskjell, så prøv å sove med en moskito i rommet“*

Vi må starte med oss selv, og hvor kan vi bedre finne veiledning enn i de 2500 år gamle skriftene om Yoga, fortsatt like aktuelle og inspirerende. Yoga reduserer stress og opprettholder styrken og balansen i kroppen vår og kan ikke minst hjelpe oss til å finne fred med oss selv, med omgivelsene og med våre medmennesker.

Bli med på et 12 ukers online kurs i Yin-yoga hvor alle inntektene går uavkortet til Urafikis skoleprosjekt for Makedonia High School i Bukavu, Kongo.

I kurset skal vi gjennomå alt du trenger for å holde kroppen smidig. Vi skal lære forskjellige avslappende pusteøvelser og vi kommer til å avslutte hver trening med en liten meditasjon. Hver trening har et eget tema hentet fra Yoga-filosofien. Les mer om Yin-yoga og om de to Yoga-formene nedenfor.

**Hvor?** Hjemme i din egen stue, dvs online trening.

**Hvem leder treningen?** Jeg, Wenche. Jeg er utdannet yoga-trener og har i det siste halve året ledet yoga-treninger online, - med godt resultat.

**Når?** Hver mandag fra 06.09.2021 til 22.11.2021 klokken 20:00 – 21:15.

**Hva trenger du?** En yoga-matte, to yoga-blokker eller to litt tykke bøker, en stor pute,- og selvsagt en PC/laptop.

**Hva koster det?** Kr 1000,- for 12 treninger a 75 min.

**Hvor går pengene?** Pengene går uavkortet til Urafiki sitt arbeid med å bygge Makedonia High School i murstein. Les mere om prosjektet på Urafiki sin hjemmeside på www.urafiki.no

**Hvordan melder jeg meg på og hvordan betaler jeg?** Send en mail til [Werner@inbound-services.com](mailto:Werner@inbound-services.com) med din påmelding, så får du en rask bekreftelse på plass. Max antall deltakere er 12 personer, så det er lurt å være rask.

Så snart plassen din er bekreftet, betaler du kr. 1000,- til Urafiki sin konto: 6504 05 66206 eller til VIPPS 19339. Merk innbetalingen med Amani-yoga og navnet ditt. Påmeldingen er bindende.

**Hva er Yin-Yoga?**

*Yoga er bygget på tre søyler som alle er like viktige: Asanas (figurer eller posisjoner), Pranayama (pusteøvelser) og Meditasjon. Yoga oppstår når vi bringer kropp, sjel og sinn i balanse, sier de gamle skriftene.*

*Naturen streber etter balanse. Dag og natt, sol og regn, sommer eller vinter. Naturen er full av motsetninger som samtidig skaper balanse. Vi finner den samme motsetningen mellom Yang-Yoga (også kalt power-yoga) og Yin-Yoga, som vi skal trene sammen.*

*I Yang-Yoga strekkes og belastes musklene under bevegelse mens Yin-Yoga er en roligere form for yoga hvor muskler og bindevev strekkes ved hjelp av tyngdekraften. Forskning viser at 90 % av ryggsmertene våre ikke kommer fra skjelettet, men fra bindevevet.*

*Når vi holder hver Asana (posisjon) i tre minutter, oppnår vi at muskler, bånd, sener og bindevev blir strukket og at spenninger i kroppen reduseres. Dermed reduseres også faren for skader.*

*Bli med på 12 ukers Yin-Yoga trening som holder kroppen myk og smidig og forebygger eller lindre smerter. Det virker!*

**Hjertelig velkommen til Amani Yin-yoga med Wenche**

****