

Timebeskrivelser Sense Yoga, Vinter 2019



Ashtanga Yoga: En litt mer fysisk krevende time, Ashtanga er en effektiv form for trening. Stilen er basert på en serie (Primary Series) bestående av ca. 50 stillinger/øvelser som er nøye sammensatt med synkronisert pust og bevegelse og dynamisk flyt mellom hver stilling.

Kundalini Yoga: Kundalini yoga er en helhetlig yogaform som kan praktiseres av alle. Du jobber med deg selv fra innerst til ytterst, og gjør din yoga ut ifra egne forutsetninger, begrensninger og muligheter. Det er en kombinasjon av fysiske øvelser med pust, noen ganger bruker vi stemmen til mantra og meditasjon. De fleste øvelsene gjøres med øynene lukket, med fokus på egen opplevelse. Hver time er forskjellig, noen ganger rolig- andre ganger litt mer kraftfullt. Gi deg selv bedre helse, tilstedeværelse, glede og indre ro.

Hatha Yoga: Hatha yoga er en av hovedgrenene innenfor yoga, og de fleste av de nyere yogaformen har tatt utgangspunkt i hatha yoga. "Ha" betyr sol, og "tha" betyr måne, og hatha yoga handler om å skape balanse mellom motsetningene, for eksempel "Ha" er også den maskuline og aktive delen, og "tha" er den feminine, rolige siden. Hatha yoga er en fysisk form for yoga, og man lærer grunnleggende stillingene som inkluderer stående, sittende og liggende stillinger, forover bøy, side bøy og bakover bøy, samt balanse og rotasjonsstillinger. Man tar seg tid til å finne den riktige stillingen for å sikre at kroppen er trygg og lærer å lytte til egen kropp. I hatha yoga er pusten viktig når man utfører stillingene, og vi holder stillinger mens vi puster flere ganger. I hatha yoga lærer kroppen å bli sterkere, mer fleksibel og få bedre balanse. Vi også ha fokus på å lære å avspenne både hode og kropp. Velkommen!

Godt Voksen Yoga: En yoga time for de som er 60+. Enkle øvelser for å styrke fleksibiliteten i rygg, og kombinasjonen av pust, bevegelse og strekninger som gir bedre energi, fordøyelse og søvn.

Lunsj Yoga: Ta en pust i lunsjpause og være med på Yoga! En litt kortere time for dere som vil få puste litt i lunsjen! Timen passer alle, og er rolig slik man trenger ikke dusje etterpå!

Morgen Yoga: Yoga for dere som ønsker å få trent før man drar på jobb! En kombinasjon av fysisk trening og pusteteknikker med konsentrasjon og avspenning. Denne timen passer for alle da stillingene kan tilpasses hvert enkelt.

Yoga for stive mannfolk: Endelig en yoga time bare for menn! Her trenger man ikke være myk og bøyelig for å være med! En effektiv time som kan lett kombineres med en vanlig treningsøkt, med fokus på bevegelse og styrke, samt pust og avspenning.

Klassisk yoga: Klassisk yoga har i seg en kombinasjon av fysisk trening og uttøying, pusteteknikker, energiøvelser, avspenning, konsentrasjon og meditasjon. Den kan praktiseres av alle, i hver time er det alltid muligheter for å få justeringer tilpasset individuell kropp og fysisk form.

I løpet av timene innlæres og fordypes gradvis øvelsene, stillingene, og det blir mer fokus på pust i øvelsene. Samtidig blir kroppskontakt forbedret, og tilstedeværelsen i egen kropp utvikles gradvis.

Yin Yoga: En myk og tilgjengelig yogaform som gir deg lang tid i hver yogaposisjon og vil tøye helt inn i bindevev.

Yin Yang Yoga: Timen starter med dynamisk Yang Yoga der du utvikler styrke, balanse og smidighet. Etter en topp beveger vi oss rolig mot Yin Yoga, der effekten av Yang Yoga vil hjelpe deg dypere inn i posisjonene.

Rolig Yoga: Her er det fokus på pust og skånsomme bevegelser. Timen passer fint for deg som har muskel/ skjelett plager, og for deg som er nybegynner. Avsluttes med avspenning.

Dynamisk Yoga: Timen er bygget opp av en kort oppvarming etterfulgt av en serie solhilsener. Deretter er det en større del hvor man jobber med krigere og vinyasa flow. Timen inneholder også balanse og bevegelighet øvelser. Timen kan være fysisk krevende, men det presenteres enklere alternativer underveis. Timen avsluttes med avspenning.

Vinyasa Flow: Vinyasa, eller «å flyte med pusten» er en dynamisk form for yoga som knytter sammen stillinger med inpusten og utpusten for å skape en rytmisk praksis. Vinyasa flow timer er planlagt å skape varme i kroppen med kreative sekvenser med et sterkt fokus på pusten. Alle er velkommen!

MediYoga: En terapeutisk, myk yogaform for ro og balanse, styrke, sirkulasjon og fleksibilitet. Fokus ligger på pust og meditasjon sammen med enkle men dyptvirkende fysiske øvelser. MediYoga har vært brukt i flere studier som viser målbar effekt på ryggbesvær, stress, søvnforstyrrelser og forhøyet blodtrykk. Alle instruktører i MediYoga har medisinsk grunnkompetanse eller er helsepersonell.

MediYoga Pust & Meditasjon: Visste du at pusten er en snarvei til nervesystemet ditt? I denne MediYoga timen utforsker vi pusten sammen med ulike meditasjonsteknikker for avspenning, balanse og påfyll av energi. En rolig, dyp pust kan sende "faren over" signal til hjernen. Siden pusten er både viljestyrt og ikke viljestyrt gir den deg et unikt verktøy for å bryte langvarig stressrespons.

Yoga for nybegynnere: En time for nybegynnere! Vi lærer solhilsen og basis stillinger med individuell veiledning underveis. Lurte på å prøve yoga? Bli med da vel!

Jivamukti yoga: Jivamukti Yoga er en yogaform med hovedfokus på de fysiske øvelsene. De enkelte yogastillingene settes sammen i flytende serier. Vi har mye fokus på pusten som er ditt verktøy og vi følger rytmen til pusten fra posisjon til posisjon. I Jivamukti Yogatimene møter du flere elementer fra yoga som filosofi, chanting og meditasjon. Vi avslutter alle timer med en deilig avspenning.

Mor og Baby Yoga (Kurs): Ta med baby'en og bli med på Yoga. Vi kjører en time med skånsomme øvelser for kroppen, samtidig som vi har fokus på styrke og pusten, og avspenning. Ha med teppe og leker til babyen. (Passer for barn opptil 1år) - Gratis for medlemmer, 1500kr for ikke-medlemmer- ta kontakt erin@sensehelse.no)

Gravid Yoga (Kurs): Et kurs for deg som er gravid, som kan lære sin kropp bedre å kjenne og forberede kroppen på fødselen. Yoga er en fin måte å håndtere stress i forkant av fødselen og styrke båndet til barnet i magen. Øvelser er skånsom mot kroppen og det er mye fokus på avspenning. (Gratis for medlemmer, 1500kr for ikke-medlemmer- ta kontakt erin@sensehelse.no)