



Somatik Sensitiv Yoga

***Somatik - Din krop er vågen, levende, åndende og tænkende i sin helhed.
Kroppen er både fysisk, energetisk, åndende, dit sind og dine følelser***

Vi kan ikke adskille den ene fra den anden del. Når du arbejder med den ene, påvirker du også de andre dele af kroppen.

Somatics er **body-mind** træning er en sikker, hurtig og dybtgående måde at frigøre stramme og kronisk spændte muskler samt at reetablere musklernes intelligens ved genoptræning af hjernen og nervesystemet.

Timen tager udgangspunkt i en **indre sansning** der inviterer til en dyb bevidsthed om, hvordan det føles at være inde i din krop. Det er undersøgende, nysgerrig, meditativ yoga med plads til dig - præcis som du er lige nu. Du vil lære dig selv og din krop at kende gennem bevægelse, ånderdræt, afspænding og enkle meditationer.

Praktisk information:

Målgruppe: Begyndere og letøvede

Underviser: Terapeut Jette K. Mortensen
META Health Master & Coach

Sted: Industriparken 7, Valsgård, Hobro

Dato: Mandag d. 25/8 - 6/10 kl 10.00 - 11.15

Pris: kr. 700

Forløbet er for dig, der:

- Mangler kontakt med din egen krop.
- Gemmer på følelser, som kroppen har brug for at slippe.
- Har fysiske udfordringer
- Oplever ubehag og stres
- Ønsker at forstå Din intelligente krop.
- Ønsker indre og ydre balance
- Oplever fysiske smerter
- Ønsker at bryde gamle mønstre

Når du forandrer din krops attitude, lukker du op for en ny selv- og livsopfattelse.

Du kommer i kontakt med dit indre selv, som er helt unikt. Med dine personlige styrker kan du, med virkelyst, udnytte dine kompetencer.

Kontakt Tanke-feltet for spørgsmål og interesse.



**Certificeret Life coach
Jette K. Mortensen**

