

# LATTERYOGA og KLASSISK YOGA

i ett og samme kurs!

## Velvære og stressreduksjon x 2

Etter ønske fra tidligere deltakere har vi kurs med både latteryoga og klassisk yoga. Nå med litt lenger tid til klassisk yoga for blant annet å ha mer tid til en lenger avspenning etter latteryoga og klassisk yoga.

Vi vil starte med latteryoga fra 17:00-18:00 med 15 minutters pause før yogaen kl 18:15-19:15. I latteryogaen gjør vi lekne øvelser og enkle pusteøvelser som gir de indre organene god trening og mosjon. Det eneste som kreves er at du våger deg litt ut av komfortsonen, men det hele er lett tilgjengelig. Yogatimen vil bestå av en kort avspenning og enkle strekk og styrkeøvelser hvor vi vil jobbe med å løse opp i spenninger i rygg/nakke samt andre øvelser. Vi avslutter med en lenger avspenning. Yogaen vil være enkel for at flest mulig skal kunne være med. Ønsker du noe mer utfordrende kan yoga som tilbys på ulike yogaskoler være et alternativ.

**Forberedelser:** Fint ikke å ha spist et større måltid ca. to timer før seansen. Ha på klær du kan bevege deg i. PIO-senteret har matter og tepper til disposisjon. Til yogaen er det fint å være barbeint. Til Latteryogaen kan du ha på innesko om du ønsker.

**Tilbakemeldinger fra tidligere deltakere:** «Befriende! Rart! Gøy! Morsomt! Nytt! Litt annerledes i starten men positivt! Ut med følelser! Bra for kroppen! Mer energi! Frigjørende!

Det er så herlig å le ordentlig! Det gjør godt for kropp og sjel! Herlig avslappende! Kjempefint tilbud som gir mye energi og virker godt på humøret! Deilig avslappet, tilstede, jordet, alt ok! Balsam for sjelen!

**Påmelding:** [Ole@piosenteret.no](mailto:Ole@piosenteret.no) Kurset er for pårørende og er gratis for alle.

31.januar	17:00-19:15
7.februar	17:00-19:15
14.februar	17:00-19:15
21.februar	17:00-19:15
28.februar	17:00-19:15
7.mars	17:00-19:15
14.mars	17:00-19:15
4.april	17:00-19:15
18.april	17:00-19:15

**PIO – Pårørendesenteret i Oslo**

Hammersborg Torg 3, 0179 Oslo

21 52 53 53 • [piosenteret.no](http://piosenteret.no) • [facebook/piosenteret](https://www.facebook.com/piosenteret)

