

Yogadag 2026

Modul 1 fra kl. 10.00-11.00

1a Ansigtsyoga - Mary Pedersen

Ansigtsyoga er en blid og naturlig træningsform, der giver afspænding, øget kropsbevidsthed og en sund glød. Gennem enkle øvelser, massage og stimulering af ansigtets muskler arbejder vi med at løsne spændinger i ansigt, kæbe, nakke og hals.

1b Aerial Yoga - Anne Evermann

Oplev følelsen af ro, dybe stræk og større kropsbevidsthed, når du laver yoga assisteret af et blødt yogaklæde ophængt i loftet. Aerial yoga hos mig er først og fremmest yoga, hvor klædet understøtter en legende, tryk og fordybende tilgang til de kendte yogaøvelser.

1c Hatha Yoga (bindevæv og smidighed) - Dorte Vinjeborg Holm

Invitér din krop til mere frihed, balance og velvære gennem en fordybende yogapraksis med fokus på bindevæv og smidighed. Vi arbejder med rolige yogastillinger og længerevarende stræk, som hjælper kroppen med at slippe spændinger, øge bevægeligheden og skabe mere fleksibilitet.

1d Somayog - Nina Engelsen

Somayog er en blid yogaform med en dybt afspændende og bevidstgørende effekt. Gennem rolige bevægelser, enkle yogastræk og selvmassage med bolde arbejder vi med at frigøre spændinger, øge kropsbevidstheden og skabe mere frihed i bevægelse. Somayog er særligt velegnet til dig, der søger restitution eller oplever træthed og smerter.

Modul 2 fra kl. 11.30-12.30

2a Dance Yoga - Julia Kunkel

Dance Yoga er en livlig og energifyldt time, hvor yoga møder dans i et frit og legende flow. Vi bevæger os til musik, lærer en enkel koreografi og danser til et udvalgt nummer, så du kan give dig hen til rytmen. Her handler det om bevægelsesglæde, kreativitet og god energi – du kommer til at smile, svede lidt og bare have det sjovt. Alle kan være med, uanset erfaring.

2b Aerial Yin Yoga - Mary Pedersen

Aerial Yin Yoga er en blid og nærværende yogaform, der kombinerer yin yogaens rolige stræk med støtten fra et blødt yogaklæde. Fokus er på ro, kropsbevidsthed, åndedræt og velvære, mens kroppen får mulighed for at slippe spændinger, finde hvile og opleve en følelse af lethed og fordybelse. Efter timen vil du typisk føle dig mere afslappet, afspændt og i bedre kontakt med din krop.

2c Hatha Yoga (mindful) - Anne Evermann

Gennem lettilgængelige øvelser og et roligt tempo skaber vi kontakt til kroppen og åndedrættet. Du vil blive guidet til at mærke din krop, og blidt både styrke og strække muskler og bindevæv. Vi afslutter med en kort afspænding ind i ro og hvile.

2d Medi Yoga (vagusnerven) - Sonja Top

MediYoga er en blid og forskningsbaseret yogaform, der styrker både krop og sind gennem enkle yogaøvelser, åndedrætsteknikker og meditation. Her arbejder vi særligt med at stimulere vagusnerven, som spiller en vigtig rolle for kroppens evne til at finde ro, balance og velvære. Gennem blide bevægelser, dybe åndedrag og afspænding understøtter vi nervesystemet og skaber bedre forudsætninger for fysisk og mental trivsel.

Frokost: 12.30-13.15 Fyldig salat + vand

Modul 3 fra kl. 13.15-14.15

3a Yoga i hvile - Karen Lauritzen

Yoga i hvile beroliger nervesystemet ved at åbne op for åndedrættet hvilket beroliger nervesystemet og kan være med til at give slip på spændinger især i bindevævet og at være i det, der er. Kroppen hviler i forskellige stillinger i længere tid og støttes af puder, bolstre, klodser og tæpper.

3b Power Yoga - Julia Kunkel

Power Yoga er en dynamisk yogatime, der udfordrer kroppen på en balanceret måde. Vi arbejder med både statiske, styrkende stillinger og enkelte flows, så du opbygger styrke, stabilitet og kropskontrol i et roligt, men aktivt tempo. Tilmen passer til dig, der ønsker at blive stærkere og samtidig blive udfordret uden at det bliver for intenst.

3c Restorativ Yoga - Dorte Vinjeborg Holm

Restorativ Yoga er en blid og afstressende yogaform, hvor kroppen støttes af tæpper, puder og blokke, så du kan slappe helt af i de enkelte stillinger. Gennem rolige stræk og dyb afspænding får kroppen mulighed for at restituere, mens nervesystemet finder ro og balance. Holdet er for alle, der ønsker mere nærvær, selvomsorg og indre ro i hverdagen. Du går hjem med en følelse af afslapning, fornyet energi og velvære.

3d Medi Yoga (Hormoner) - Sonja Top

MediYoga er en forskningsbaseret yogaform, der gennem blide øvelser, åndedrætsteknikker og meditation styrker både fysisk og mental trivsel. Dette program er særligt udviklet til at støtte og balancere kvinders hormonsystem i alle aldre. Når hormoner, nervesystem og energi er i balance, skabes der bedre grobund for ro, overskud og livsglæde. Kom og oplev MediYoga og giv dig selv tid til fordybelse og velvære.