

Yoga & Mindfulness



Yoga är en flera tusen år gammal tradition som härstammar från Indien. Ordet yoga betyder "att förena" och handlar egentligen om de tekniker som finns för att hitta balans mellan kropp och själ, rörelser och andetag, lugna sinnet och finna inre ro.

Genom yogan kan vi bli mer närvarande i nuet, med alla våra sinnen fokuserade, öva upp vårt tålamod, bli mer lyhörda för oss själva och andra och bygga upp en inre trygghet.

Yogans rörelseflöden kallas Asanas, där andningen är en viktig del. Ett sådant flöde är solhalsningen.



Några fördelar med yoga:

- Minskar stress och ökar koncentrationsförmågan
- Skapar större rörlighet i kroppen
- Stärker muskler och leder
- Ger återhämtning för kropp och sinne

Namasté



Filmer på hur du gör solhalsningen och några andra enkla yogaövningar, både för barn och vuxna, finns på arla.se/arlakadabra