



YOGA BASIC - SMIDIGHED OG STYRKE TIL BÅDE KROP OG SIND

- **Yoga Basic er behagelig, effektivt træning der gavner både krop og sind. Du vil opleve øget smidighed, styrke og vitalitet samtidig med at du forebygger stress og får større overskud.** Yogaen skaber fokus og klarhed, så du får energi til at gøre det der virkelig betyder noget i dit liv.
Exam. yogalærer Laila Tórsheim har sammensat et program som du får stort udbytte af uanset om du døjer med spændinger i nakke og skuldre, er stresset eller blot ønsker at gøre noget godt for dig selv. Programmet er på en gang energigivende og afstressende, og det vil være en skøn pause i en måske lidt hektisk hverdag. Laila giver grundige instruktioner og har en nutidig tilgang til verdens ældste metode for træning af krop og sind.
- **Øget kropsbevidsthed, mere nærvær og et farvel til småskavankerne**
I det moderne liv er mange tilbøjelige til alene at bruge hovedets ressourcer. Det moderne menneske lever ofte fra halsen og op – med yoga inddrages også kroppens intelligens, og derved opnår man en helhed. Yoga Basic giver dig redskaber til at opøve din kropsbevidsthed og øge din evne til at være nærværende.
Den unikke kropsbevidsthed som yoga giver, gør at man kan reagere sundt på kroppens signaler. Og det kroppen har brug for, er ofte det sindet har brug for. Med regelmæssig praksis kan man mindske og forebygge en række skavanker som fx dårlig ryg, spændingshovedpine, fordøjelses- og søvnproblemer samt stress.
Mentalt vil man desuden opleve et bedre kendskab til sig selv og sine ressourcer samt få en større oplevelse af indre ro.
- Opnå indre ro og styrke
- Mere overskud og mindre stress
- Få øget smidighed og vitalitet
- Lær om dybdeafspænding, åndedrætstræning og meditation
- **Mindsk din stress og øg dit velvære - med yoga og meditation**
Du har sikkert ikke tid til at lave denne dvd – og så alligevel... Hvis du har lyst til at stoppe op og få overblik og overskud (igen), så er Yoga Basic noget for dig.
For mange er det svært at holde rigtigt fri – tankerne kender ikke til fyraften. Det er vores mange tanker der gør os stressede, men kroppen reagerer også ved at blive fysisk anspændt, og stress har således både alvorlige psykiske og fysiske konsekvenser. Stress er dermed et tydeligt eksempel på sammenhængen mellem krop og sind. Finder man ikke en effektiv måde at koble af på, ender det med manglende koncentrationsevne, svigtende hukommelse, søvn- og maveproblemer, hyppige perioder med mentalt fravær og en blokeret kreativitet. Alle er de symptomer på stress. Yoga Basic foregår i et roligt tempo, og åndedrættet er også i fokus i Lailas undervisning. Sammen med de grundige instruktioner gør det DVD'en til en ideel måde at mindske og forebygge stress på.



Både yoga og meditation er anerkendt som metoder til at mindske stress, og efter bare én yogatime har det vist sig at niveauet af stresshormoner reduceres med op til 50%.

- **Enkelt og effektivt**

Meditation er en praktisk metode baseret på flere tusinde år gammel visdom, og samtidig er metoden og resultaterne dokumenteret af moderne videnskab. Et enkelt og effektivt redskab som alle kan lære, og som der på "Yoga Basic" undervises i på en lettilgængelig måde.

- **Til alle niveauer!**

DVD'en henvender sig primært til begyndere og let øvede i yoga. Du kan således få et godt udbytte af DVD'en uanset om du har lavet yoga tidligere eller aldrig har prøvet yoga før. Så det er ikke for sent at hoppe med på yogabølgen! Den er velegnet for alle uanset køn, alder og størrelse. På DVD'en vises ved flere af stillingerne alternative måder du kan lave stillingen på hvis der er noget der er svært for dig, ligesom der i det medfølgende hæfte beskrives hvordan flere af stillingerne kan gøres mere krævende hvis man ønsker det. Derfor vil øvede elever der holder af yoga i et roligt tempo eller ønsker et afstressende program, også have stor glæde af DVD'en. Du kan med fordel også supplere anden træning som styrke- og konditionstræning med yoga. Det giver øget smidighed, og du gør noget godt både for dit indre og ydre.

- **Lav yoga når det passer dig!**

Yoga er verdens ældste træningssystem for krop og sind, og er mere populært end nogensinde. Men i en travl hverdag kan det også nogle gange være svært at få undervisningstider til at gå op i en højere enhed med ens andre gøremål, børn og arbejde. Med Yoga Basic kan du træne når det passer ind i dit familie- og arbejdsliv. DVD'en giver den enkelte en enestående mulighed for at træne når de har tid og lyst, og motiverer til hjemmetræning fordi man allerede efter første gang tydeligt kan mærke en forskel.

DVD'en indeholder: Intro (ca. 2 min.), kort program (42 min.), langt program (ca. 68 min.), dybdeafspænding (15 min.), meditation (ca. 9 min.), hæfte med uddybende beskrivelse af yogastillingerne

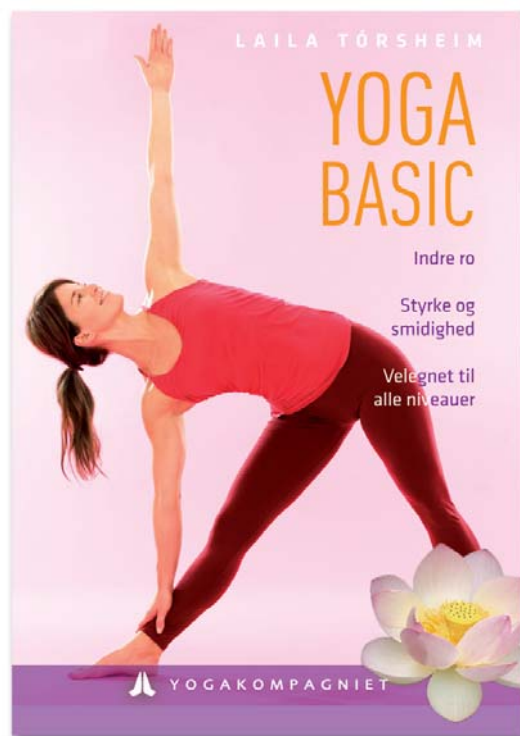
Bonus: Medfølgende hæfte med uddybende beskrivelse af yogastillingerne

Med til DVD'en hører et hæfte der indeholder ekstra information om yogastillingerne, åndedrætstræningen, meditation og dybdeafspænding. Du kan fx læse hvilke stillinger der er særligt gode hvis du har problemer med fordøjelsen eller ryggen. Samtidig får du information om alle de gode virkninger stillingerne har. Der er også information om hvordan man kan gøre en stilling lettere hvis man synes den er svær, eller hvordan man kan gøre en stilling mere krævende når man ønsker at give sig selv ekstra udfordring. Hæftet indeholder svar på de typiske spørgsmål der opstår i forbindelse med yogatræningen.

Et professionelt produkt – både på indholdssiden og rent teknisk

"Yoga Basic" er produceret af Yogakompagniet med vejledning fra en professionel tv-producer. DVD'en er redigeret af en professionel redigeringstekniker og er optaget på udstyr af højeste kvalitet af professionelle kameramænd. Musikken er ligeledes komponeret særligt til denne DVD, så lyd og billeder skaber den helt rette stemning. Indholdssiden er tilrettelagt af exam. yogalærer Laila Tórsheim (læs mere nedenfor) med 12 års erfaring i yoga og er under tilblivelsen gennemprøvet både af mennesker der aldrig tidligere har lavet

yoga, og af nogle med erfaring i yoga. Det sikrer et produkt der tilgodeser udøverens behov uanset om man er ny eller har nogle års erfaring.



Om underviseren:

Laila Tørsheim er exam. yogalærer og cand. mag. i psykologi og kommunikation med speciale i stress og yogaens psykologi. Hun er stifter og indehaver af Yogakompagniet der er fast tilknyttet en række virksomheder med undervisning i yoga og kurser i forebyggelse og håndtering af stress. Laila underviser også i Frankrig, Grækenland og på Færøerne og har en bred erfaring med yogakurser, enetimer og seminarer. Laila giver grundige instruktioner og har en nutidig tilgang til verdens ældste metode for træning af krop og sind.

Hendes grunduddannelse er en 2 ½ årig uddannelse fra Kirsten Breland og Guni Martin. Sidenhen har hun videreuddannet sig inden for yoga i både ind- og udland hos bla. Angela Farmer, Ana Forrest og T. K. V. Desichachar. Hun er desuden videreuddannet i ”Yoga & Pregnancy” på Active Birth Center v/ Janet Balaskas i London og har tidligere udgivet den roste DVD ”Yoga for gravide”. Se mere på www.yogakompagniet.dk