

NY YOGA-DVD: ”YOGA TIL HELE DIN DAG”

- **3 vidunderlige og effektive yogaprogrammer der forvandler din krop, dit sind og din hverdag. 3 korte programmer på under en halv time, der passer ind i hverdagen. Et til om morgenen, et til om eftermiddagen og et til om aftenen.**

Morgenprogram: Et program med fokus på at lade kroppen vågne. Smidigheds- og styrkeøvelser oplader kroppen med energi til dagen. En serie af skønne stillinger der virker foryngende og skaber klarhed i sindet. Efter nogle ugers praksis vil du opleve at du ikke længere behøver kaffe og flere timer til at vågne ”rigtigt”.

Eftermiddagsprogram: Her fokuseres på at afspænde og slippe den stress der måtte have hobet sig op gennem arbejdsdagen. Det giver øget nærvær og overskud til din familie og fritid. Her lægges også vægt på øvelser der modvirker gener fra stillesiddende arbejde, så som spændingshovedpine og rygproblemer. Her er stillinger der giver frisk blod til hjernen og virker som et forfriskende indre brusebad der fjerner træthed. Prøv også de smukke bagoverbøjninger der er den perfekte modvægt til en ofte meget fremoverbøjet hverdag (computerarbejde, børn, indkøb, køkkenbord etc.). De giver en smuk holdning, masser af energi og åbner hjertet.

Aftenprogram: Et program med fokus på at afspænde og berolige, så du opnår en mere fredfyldt søvn. Programmet indeholder også øvelser der afspænder og smidiggør hofteområdet. Vidunderlige øvelser, der sågar kan fremme lysten til sex og evnen til at nyde den. Her er også dejlige stillinger der øger rygsøjlels smidighed og vitalitet. Det giver velvære og holder dig ung – ifølge yogaen har vi samme alder som vores rygsøjle.

Du kan bruge de 3 programmer som det passer ind i din hverdag: Hver for sig, i forlængelse af hinanden eller du kan nøjes med at vælge at lave dit yndlingsprogram.

Gør ”Yoga til hele din dag” til en del af dit daglige program, og mærk hvordan hverdagen forvandles. Den tid du investerer, får du tifold igen.

DVD’en ”Yoga til hele din dag” indeholder udover de tre yogaprogrammer meditation, dybdeafspænding samt et 16-siders hæfte med uddybende beskrivelser af alle yogastillingerne og gode tips til træningen.

Meditation

For mange er det svært helt at koble af – tankerne kender ikke til fyraften. Meditation er ideelt til skabe en ro indeni og koble effektivt af. Der er en ”her og nu” effekt der kan måles på stresshormoner og blodtryk. Det autonome nervesystem reguleres og kroppens kamp/flugttilstand opløses.

At være fysisk tilstede er ikke det samme som at være nærværende. Meditation handler om nærvær, at opleve og rumme øjeblikket som det er. Meditation opøver kroppens evne til at rumme øjeblikket og holde hovedet koldt i krævende situationer. Den rolige tilstand der opøves vil efterhånden blive en del af hverdagen, og yoga og meditation er intet mindre end verdens bedste og billigste måde helt at undgå stress på og leve et liv hvor vi er tilstede i det vi gør uanset hvad vi gør.

Mange har en hverdag med mange bolde i luften og planlægger, forudser og løser opgaver i forskellige sammenhænge. Opmærksomheden er ikke fokuseret, men vandrer konstant.

Det kan være spændende og berusende, men det er hårdt for kroppen og sindet. Fx kan det skabe en konstant følelse af uro eller skade evnen til at fokusere. Meditation øger koncentrationsevnen.

På DVD'en "Yoga til hele din dag" er der en guidet meditation, der gør det muligt for alle at komme i gang med at meditere.

Læs mere om underviseren og download billeder i høj opløsning under "Presse" på www.yogakompagniet.dk

Prisen er kr. 199,- hos www.yogaudstyr.dk som sender over hele landet

Om underviseren

Laila Tórsheim er exam. yogalærer og cand. mag. i psykologi og kommunikation med speciale i 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.

Laila har løbende 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 røde DVD "Yoga for gravide" og "Yoga Basic". Se mere på www.yogakompagniet.dk

DVD'en "Yoga til hele din dag" er produceret med råd og vejledning fra en professionel tv-producer og filmet og redigeret af professionelle folk på udstyr i allerbedste kvalitet.