



Tehyn yrittäjäjaoston jäsenilta

- Luonnollinen palleahengitys & yin-jooga special 90 min -

Aika: Keskiviikko 4.11.2020 klo 17-18.30

Paikka: Verkossa

Jäsenilta järjestetään kokonaan verkossa. Saat ennen jäseniltaa sähköpostiisi linkin, jonka kautta pääset kännykällä/tabletilla/tietokoneella mukaan.

Jäsenillan esittely

Löydä luonnollinen palleahengitys ja sukella kanssamme hengityksen maailmaan.

Aloitamme jäsenillan lyhyellä teoriaosuudella, jonka jälkeen hyppäämme kokemusmatkalle hengityksen syvyyksiin. Elämämme ensimmäisen ja viimeisen henkäyksen väliin mahtuu keskimäärin 20.000 hengitystä joka päivä. Sillä miten nuo hengitykset tapahtuvat, on valtava merkitys terveyteen ja hyvinvointiisi.

Käytännön osuudessa syvennyttään rentoon palleahengitykseen sekä teemme hengitystä ja lantiota avaavia yin-joogaharjoituksia. Harjoitukset ovat tehokkaita ja helppoja, joten ne sopivat kaikille. Varaa päällesi mukavat joustavat vaatteet ja lattialle joogamatto tai vastaava.

Kanssahengittelijöinäsi toimivat Osteopaatti Matti Hokkanen ja Yin joogaopettaja Petri Linnankivi (Yoga Nordic).

Halutessasi voit tutustua tarkemmin palleahengitykseen ennakoon täältä: <https://www.elonaalto.fi/l/palleahengitys/>

Ilmoittautuminen

Ilmoittaudu mukaan Tehyn koulutuskalenterin kautta www.tehy.fi/koulutus 2.11.2020 mennessä.

Huom! Tehy lähettää tilaisuuksien vahvistukset Tehyn jäsenrekisterissä olevaan Sähköposti 1-kentän osoitteeseen. Käythän tarkistamassa omista tiedoistasi ennen ilmoittautumistasi, että sähköpostiosoitteesi on oikein (Sähköposti 1-kenttä). Näin varmistat osallistumislinkin perille tulon.