

FYSIO AARAK YOGA

KURSINFO

FysioYoga er et kurstilbud for deg som trenger hjelp til å finne øyeblikk av ro og tilstedeværelse i en hverdag preget av stress, indre uro og/eller smerter. Vi kombinerer yoga med grunnleggende fysioterapiøvelser, og har særlig fokus på bruk av pusten i både aktivitet og avspenning.

Kurset er delt inn i 6 moduler, og vi blir i hver modul i 2 uker. Kurskveldene varer fra 17:30 til 19:00. I partallsuker starter vi med en halvtimes forelesning om tema relatert til modulene vi skal jobbe med. I oddetallsukene setter vi av en halvtime etter treningen til å bare være sammen, prate eller lytte – for den som ønsker det.

Alt du trenger for å delta på kurset, er behagelige klær som du kan både slappe av og bevege deg i. Det kreves ingen forkunnskap, og ingen kropper er for stive eller for vonde. Alle øvelser kan gjennomføres sittende på stol, som et alternativ til å være på matte på gulvet.

Aarak Fysioterapi

er en privat klinikk i Oppdal, etablert høsten 2024 av fysioterapeut Eline Aarak. Klinikken har særlig interesse for sammenheng mellom psykisk og fysisk helse, hvordan levd liv setter seg i kroppen, og hvilke strategier man kan benytte for å få bedre helse, både fysisk og mentalt.

Samarbeidspartnere

Aarak Fysioterapi holder sine kurs og gruppetimer hos Chill Oppdal. Chill er en inkluderende og inspirerende møteplass i Oppdal, som tilbyr blant annet yoga, meditasjon, isbading og breathwork. Se www.chiloppdal.no



Kontakt meg

Telefon: +47 92602958

E-post: post@aarakfysio.no

Nettside: www.aarakfysio.no

Velkommen til
kurs i
FysioYoga

Kursstart torsdag
9.januar 2025

AARAK
FYSIOTERAPI



Fysioterapeut Eline Aarak

KURSMODULENE

Modul 1

Pust

Vi lærer om hvordan pusten påvirker oss, og hvordan vi kan bruke pusten som et verktøy til å påvirke både muskulatur og nervesystem direkte.

Modul 2

Yogafilosofi

Vi lærer om yogaens opprinnelse, dens filosofi, og hvilken påvirkning yogaøvelser har på kroppen vår, både fysisk og mentalt.

Modul 3

Nervesystemet

Vi lærer om nervesystemets rolle, og metoder for hvordan vi selv kan påvirke dette gjennom yogaøvelser og pust. Vi lærer teknikker som kan hjelpe oss med avspenning og søvn.

Modul 4

Energiflyt

Vi lærer om chakraene (energisentrene) i yogisk kultur, som forklarer oss hvordan energien flyter i kroppen vår, hvordan vi kan lære oss å bruke denne til egen fordel, og hvordan det kan påvirke immunsystemet vårt.

Modul 5

Meditasjon

Vi lærer hva meditasjon er, og hva tilstedeværelse gjør for helsa vår. Vi bruker elastiske strikk i flere av øvelsene, med fokus på utholdenhet, kroppsholdning og balanse.

Modul 6

Avspenning

Vi lærer å flytte fokus fra hodet og ned i kroppen, og lærer teknikker som fremmer hvile og fordøyelse.

CHILL
Oppdal

TID OG STED

Tid: Torsdager kl 17:30-19:00 oppstart 9.1.25

Varighet: 12 uker

Sted: Chill Oppdal, Aunevegen 6

Pris: 2900,-

Påmelding på www.aarakfysio.no