



Velkommen til yoga hos Mental Helse Oslo

Tirsdager kl 12-14. Første gang blir tirsdag **18. oktober.**

Sted: Mental Helse Oslo sine lokaler, Arbeidersamfunnets plass 1, 5.etg. Inngang mellom Deli de Luca og Cafe Provence.

Yogaøkten varer ca 1t 15 min, med mulighet for en kopp te og sosialisering etterpå.

Timen består av rolig yoga med vekt på stillinger som passer for alle nivåer og bevisst tilstedeværelse i det vi gjør. I tillegg til stillinger gjør vi pusteøvelser, og avslutter timen med en guidet avspenning (avslapning) og meditasjon.



Yoga kan ha mange gode effekter, som økt energi og opplevelse av velvære, økt kroppsbevissthet og bedre kroppsbeherskelse. Øvelsene bidrar blant annet til økt styrke, bevegelighet, smidighet og en mer avspent kropp. Yoga kan også ha positiv innvirkning på vår psykiske helse, - og for eksempel bidra til en opplevelse av økt indre ro, balanse og tilstedeværelse.

Ingen forkunnskaper er nødvendig, og det er ingen krav til å prestere. Det viktigste er å praktisere med vennlig aksept, lytte til seg selv og kroppens signaler. Nettopp å lytte til kroppen og finne grensene våre i de forskjellige stillingene og bevegelsene, er noe vi utforsker i yoga.

Tilbudet er gratis for medlemmer av Mental Helse. Ikke-medlemmer betaler kr. 50 per gang. Det er drop-in timer.



Yogainstruktør er Gunn

Wilberg: - Jeg har praktisert yoga i mange år, og har utdanninger innen Hatha yoga, Mindful yoga og fra YogaWorks - som blander flere yogaformer. Min undervisningsstil er inkluderende, tilgjengelig, med vekt på trygghet og vennlig omsorg til oss selv i praksisen. Jeg har undervisningserfaring fra blant annet HiYoga, Sats og i bedrifter.



Grunnet begrenset plass er det nødvendig med **påmelding, sms til: 907 86 700. Send sms eller ring, hvis du har spørsmål om yogatimen.**

Ta med egen **yogamatte**. Mental Helse har noen matter til utlån, spør på forhånd om lån av dette.

Alle er hjertelig velkomne! Kom som du er!