

# YIN YOGA - Online

**3 okt - 12 dec 2023**

**Yin yoga är en lugn yoga som ökar kroppens rörelseförmåga genom att man vilar i olika sittande eller liggande ställningar under en längre tid. Arrangemanget sker i samarbete med Teateralliansen.**

Till skillnad från de flesta andra yogastilar låter yin yogan dina muskler slappna av helt och du kommer därför åt kroppens stelhet på djupet och fyller den med ny energi. Den är ett bra komplement till annan träning och eftersom att ställningarna enkelt kan justeras kan den praktiseras av alla, nybörjare som erfaren, rörlig som stel. Linn kombinerar yin yogan med andningsövningar och meditation för att hjälpa kroppen och sinnet att slappna av ytterligare.

**Plats:** online via Zoom. Länken till passet mejlas senast samma dag.
**Föranmälan:** anmäl dig till https://teateralliansen.se/kurs/yin-yoga-online-3/ senast kl. 12.00 samma dag som passet är för att du ska vara garanterad länk till passet.

**Passet är kostnadsfritt och erbjuds:** *frilansande yrkesverksamma dansare, skådespelare, regissörer, scenografer och kostymdesigners.*

**Förberedelse**: För att delta behöver du en **yogamatta** (eller liknande underlag), **yogabolster** eller lite större kuddar typ soffkuddar, **några mindre kuddar och en eller flera filtar.**

**Linn Henriksson Strååt** är utbildad yin yogalärare, men är också frilansande scenograf och kostymdesigner utbildad vid Stockholms Dramatiska Högskola. Med fokus på devising arbetar hon med dramatik för barn, unga och vuxna på fria grupper såväl som institutionsteatrar över hela landet. I sitt scenkonstarbete använder hon också yoga och meditation som en del av den konstnärliga processen, mer information på www.linnhenrikssonstraat.com.

**Ansök på https://dansalliansen.se/index.php/w/285**

| | |
|---|---|
| **Ledare** | **Linn Henriksson Strååt** |
| **Startdatum** | 2023-10-03 |
| **Slutdatum** | 2023-12-12 |
| **Tider** | 16.30-18.00 (tisdag) |
| **Antal dagar** | 11 dagar |
| **Sista ansökningsdag** | - |
| **Plats** | Zoom |
| **Adress** | Hemma hos dig |