



## YIN YOGA - Online

3 oktober - 12 december 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 filter.**

**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](http://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
--------	------------------