

YIN YOGA

31 jan - 28 mar 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.

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.

Kursen sker digitalt via Zoom och länken till passet mejlas samma dag. Anmäl dig till passet senast kl 11.00 samma dag som passet äger rum.
Anmälan: https://teateralliansen.se/kurs

Passet är kostnadsfritt och målgruppen är frilansande skådespelare, dansare, regissörer, scenografer och kostymdesiners.

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

Onlinepasset sker i samverkan med Teateralliansen

Ansök på https://dansalliansen.se/index.php/w/249

Ledare	**Linn Henriksson Strååt**
Startdatum	2023-01-31
Slutdatum	2023-03-28
Tider	16.00-17.30 (tisdag)
Antal dagar	1 dagar
Sista ansökningsdag	-
Plats	Online via Zoom
Adress	Online via Zoom