

# YOGA

skadesforebyggelse | smidighed | mentalt fokus

## Hvad er Yin Yoga?

Yin Yoga foregår ved rolige bevægelser, hvor de enkelte stillinger holdes i længere tid af gangen. Yin yoga er et fantastisk supplement til mere dynamisk og muskulært fokuseret træning som fx badminton. I Yin yoga forsøger man at undgå den typiske muskulære aktivitet og benytter sig af stræk holdt i længere perioder, for at nå ind i mere rigide dele af kroppen. Strækkene kan være intense og giver også mulighed for at træne mental vedholdenhed, ro og fokus.

## Om Martin Delfs

Martin er uddannet Yin Yoga-instruktør, men er også tidligere professionel badmintonspiller og kan derfor sammensætte programmer, der rammer de behov, man kan have som badmintonspiller (fx mht at øge smidighed og forebygge skader). Alle kan deltage uanset om man er ny eller rutineret i yoga og uanset om man er 13 år eller 80 år - eller et sted imellem. Der kommer et tilbud til yngre børn senere.



Kære KBK'ere og venner af KBK'ere  
Vi tilbyder Yoga i ungerummet i den kommende sæson og I kan nu tilmelde jer. Der er underlag, tæpper og kork-blokke til rådighed. I skal blot medbringe et håndklæde og en drikkedunk.

Tidspunkt:

Man kan melde sig til et af flg. hold (ca 15 gange):  
Hold 1- Mandage fra 17:30-18:45 (den 28.8-11.12)  
Hold 2- Mandage 19:00-20:15 (den 28.8-11.12)  
Hold 3- Onsdage fra 18:45-20:00 (den 30.8-13.12)

Pris:

Deltagelse på et hold koster 750,- (til sammenligning koster et 10-turs kort til yoga-studier ofte ml 1200-1500 kr). Ønsker du at være med 2 gange om ugen, finder vi en reduceret pris.  
Ungdomsspillere betaler 250,- for deltagelse på et hold.

Tilmelding:

Send en mail til Kirsten Hede på [kirsten.hede.kbk@gmail.com](mailto:kirsten.hede.kbk@gmail.com). Vi fylder holdene efter "først til mølle-princippet".

Mvh USU

