



## YIN YOGA-TUNTI 13.3.2025

### KLO 15.00-16.00 REDIN ELIXIASSA

Yin-jooga on rauhallinen ja meditatiivinen joogamuoto, joka perustuu taolaiseen yin ja yang -ajatteluun.

Tunnin aikana teemme rauhallisia fyysisiä joogaharjoituksia joogamatolla istuen tai maaten. Pidämme asennot pitkään, jopa viiden minuutin ajan, jotta saamme vaikutettua kehon sidekudoksiin ja siten lisättyä liikkuvuutta. Poistamme kireyttä ja virkistämme verenkiertoa tukirangan lihaksistossa, sidekudoksissa, nivelissä ja nivelsiteissä ja luomme tilaa rauhallisuudelle ja mietiskelylle.

Yin-joogalla luomme tasapainoa kehoon ja ehkä myös elämään. Yin-joogasta voi olla iloa kaikille, myös heille, jotka muutoin harrastavat voimakkaampaa ja dynaamisempaa joogaa.

**Saapumisohjeet:** Kauppakeskus Redi, Hermannin Rantatie 5, 00580, Helsinki. Ensimmäisestä kerroksesta lähtee vihreä D-hissi, jolla pääset 4. kerrokseen ELIXIAan.

Paikalle on hyvä saapua hyvissä ajoin, mieluiten vähintään 15min ennen tunnin alkua. Halutessaan saa tulla aiemminkin lämmittelemään salille.

Oma riippulukko kannattaa ottaa mukaan pukukaappia varten. Mikäli lukkoa ei ole, sen saa lainaan keskukselta.

Suihkut ja saunat ovat luonnollisesti käytettävissä tunnin yhteydessä.

**Hinta HOAY:n jäsenille on 5 euroa.**

Ilmoittautuminen ja maksu [www.hoay.fi->tapahtumat->ilmoittaudu\\_tapahtumaan](http://www.hoay.fi->tapahtumat->ilmoittaudu_tapahtumaan) 12.2.2025 klo 14.00 alkaen 26.2.2025 mennessä tai niin kauan kuin paikkoja riittää.