

Bevissthetstrening som styrker kropp og sinn Fysiske og mentale øvelser som gir bedre helse



Crosslines er enkle øvelser som passer alle. Øvelsene er nøye satt sammen til en **unik treningsform.** Målet er å gi ro i sinnet og styrke i kroppen, samt gjenopprette fokus og balanse. I tillegg til fysisk styrke og mental ro er det også øvelser for å styrke kroppens naturlige pusterytme. Dette i seg selv bidrar til å slippe spenninger og stress i kroppen din. Puste- og bevegelsesteknikkene er blant annet hentet fra Qi Gong, yoga og kinesiologi.

Påfyll av energi og glede - fokus og balanse

// Lett fysisk og mental trening // En god start til mer ro og indre styrke

FANA KULTURHUS - Småsalen 15:00 - 15:45

Tirsdag 11. Februar // Tirsdag 18. Februar // Mandag 2.


Mars // Tirsdag 10. Mars • DROP IN kr 80,- per gang

(for 4 ganger kr 200,-)

Ofte hindrer uønsket stress oss mennesker i å gjøre det vi egentlig vil og vi ender opp med å gjøre det vi synes vi må. Crosslines øvelsene hjelper deg til å sette ned farten og få gjort mer når du har økt fokus på det du ønsker deg. Øvelsene er enkle og utføres stående. Kom gjerne i vanlige klær

Trening for balanse mellom kropp og sinn!

Crosslines - øvelser som gir sinnet ro og kroppen fysisk styrke

 Vitaelux

