

KNIP workshop med Karin Björkegren Jones & Rawfoodenergi

Söndagen den 2:a mars - 2014 kl: 13.00 -15.30



Höftöppnande, stärkande yogaövningar och knipträning. En stark bäckenbotten är bra av flera skäl. Så många som var fjärde kvinna över 40 år kissar på sig. Den siffran stiger för äldre kvinnor, och tyvärr finns inkontinens också hos yngre kvinnor. Ungefär var tredje kvinna kan inte heller dra ihop sin muskulatur i bäckenbotten, det vill säga har inte hittat sin knipmuskel. Men det finns övertygande bevis för att bäckenbottenträning har god effekt. Knipövningar är precis som all annan träning en färskvara, men den går glädjande nog snabbt att öva upp om du tränar regelbundet. För kvinnor är knipet livsviktigt. Vi, kvinnor måste lära oss att bygga upp vår bäckenbottenmuskulatur för att inte drabbas av inkontinens och för att förebygga ryggont, livmoderframfall, bäckenbottenuppluckring och ålderskrämpor genom att lära oss att knipa rätt. Då får du en stoltare hållning, plattare mage och ett roligare sexliv på köpet. I den här workshopen riktar vi uppmärksamheten till vårt underliv, där vi kommer att jobba med både höftöppnande och stärkande yoga och med konkreta knipövningar.

Vi bjuder på smoothie & rawfood snacks för att få lite energi i vintermörkret

Var: På studion Lila Lotus Yoga & Massage, Birger Jarlsgatan 93

När: söndag 2 / 3 -2014 kl: 13.00- 15.30

Pris: 500 kr (sätts in efter anmälan på BG 5459-1201)

Anmälan: Karin på yogavita@telia.com för mer info: www.yogavita.se

Vill ni köpa Karins bok Knip för bättre hälsa, maila Karin och förboka. Den kostar 150 kr och hon signerar gärna.

VÄLKOMNA!