

# Glamsbjerg Motion arrangerer: "Yoga for gående, løbere og luntere" med Susanne Lidang

Lørdag den 19. marts 2022 kl. 10.30-12.30  
Glamsdalens Idrætsefterskole  
Langbygårdsvej 14, 5620 Glamsbjerg.



**Susanne er kendt indenfor yoga;** hun arrangerer workshops, camps m.m. i ind- og udland. Hun har bl.a. skrevet bogen "Yoga for løbere og luntere". **Læs mere om Susanne her** <https://susannelidangyoga.dk/>

**På denne workshop lærer du:** Hvordan de enkelte muskelgrupper påvirker din gå- og løbestil; og du bliver i stand til, at sno dig fri af de typiske skader. Du lægger måske ikke mærke til det, når du går og løber, men din core-muskulatur, vejtrækning og kropsholdning har en enorm betydning for, hvor effektivt du bevæger dig. Når du bliver bevidst om, hvilke muskler du bruger og hvordan, kan alle opnå en mærkbar effekt på turene.

Udover at styrke core, kropsholdning og åndedræt, lærer du på workshoppen **enkle og effektive øvelser, der træner dine vigtigste redskaber: ben, baller og balance; det kan få dig, som vandrer/løber, hurtigere ud over stepperne!** Vi mobiliserer og skaber større bevægelighed i hofterne og udstrækker effektivt de (typisk for vandrere/løbere) stramme og stive hasemusklere (baglår) og lægge.

Vi gearer ned, med rolige udstræk og en grundig afspænding af hele kroppen; det fremmer din restitution og efterlader dig med **en følelse af ro og mentalt overskud.**

## **Arrangementet og workshoppen er åbent for alle!**

Uanset, om du i forvejen har kendskab til yoga, eller er medlem af Glamsbjerg Motion.

**Pris for medlemmer** af Glamsbjerg Motion, inkl. sandwich og vand, kr. 75,00

**Pris for IKKE medlemmer** kr. 125,00 – Sandwich og vand kan tilkøbes for kr. 50,00 v/tilmelding.

**Hvis du har en yogamatte og et varmt tæppe, så medbring dette.**

**Efter workshoppen:** er der mulighed for at stille Susanne spørgsmål, ligesom hun har sine bøger med, som hun sælger til nedsat pris.

**Har du lyst til en trave- eller løbetur, inden workshoppen?** - så mød op, omklædt, på Idrætsefterskolen kl. 9.00. Vi går eller løber en time; der er helt sikkert en du kan følges med. Der er mulighed for omklædning efter løbeturen.

## **NB! Begrænsede antal pladser! –tilmelding senest den 12. marts 2022**

**Tilmelding:** Navn på deltagere sendes på mail til [kasserer@glamsbjergmotion.dk](mailto:kasserer@glamsbjergmotion.dk)

**Indbetal:** Deltagergebyr på Mobilepay 681547: med teksten Yoga + deltager navne.

**Først når begge ting er gjort er du tilmeldt!**

Vi bekræfter din deltagelse. Inden arrangementet sender vi de praktiske oplysninger til dig.

**Nyt medlem-Har du lyst til at gå eller løbe med os?** Vi træner op til tre gange om ugen. Du kan melde dig ind via klubbens hjemmeside. Årskontingent kun kr. 150.- Så har du mulighed for at deltage i arrangementet til medlemspris.

**Spørgsmål?** Kan sendes på mail til [kasserer@glamsbjergmotion.dk](mailto:kasserer@glamsbjergmotion.dk)

Glamsbjerg Motion  
Gå dig glad – Løb dig glad.  
[www.glamsbjergmotion.dk](http://www.glamsbjergmotion.dk)

