



Referat fra medlemsmøtet 21. mars 2024 Tema: «Senioryoga» v/Maria Ryther Hoem

Maria er en av instruktørene på Molde Yoga Pilates, som har tilholdssted i den gamle festsalen på Gjestestova i Romsdalsgate 5. Hun ga de 31 frammøtte LoP-medlemmene et innblikk i hva Yoga er, og det ble tid til både spørsmål og svar.

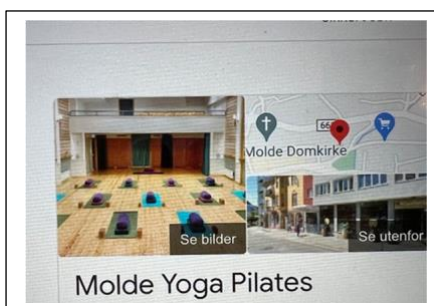
Yoga er et helhetlig/holistisk system som er over 2.000 år gammelt, opprinnelig fra India, med røtter fra både hinduisme og buddhisme. Den spirituelle delen er individuell. Vi er natur, en del av noe større. Målet til yoga er å være i og med seg selv og bli kjent med kroppen sin – både strekke ut og åpne opp, men også styrke og balanse, samt ro, pust og oppmerksomhet.

Yoga er bra for både blodsirkulasjon, høyt blodtrykk, lymfesystemet og stress. Vi lever i øyeblikket – er til stede her og nå. Noen opplever at yoga kan være med på å redusere smerte, og noen forskere mener også at yoga kan senke aldringsprosessen.

Det fins mange ulike yoga-retninger, alt fra Ashtanga -Yoga med høy intensitet til Deva-yoga med lav intensitet, der også Mindful-Yoga og Yin-Yoga befinner seg. På Yoga-senteret i Molde har de ulike yoga-timene fargekoder – med lysegrønn farge for yoga med lav intensitet. Se www.moldeyogapilates.no

Resultatet av Marias informasjon endte opp med at det var interesse for at LoP- deltakerne innbys til en gratis yoga-time på Yoga-senteret tirsdag 16. april kl. 12.00. Aktuelle deltakere bør ha på seg behagelige klær og sokker.

NB! Påmelding til lmopstad@gmail.com innen søndag 12. april.



Liv Marie Opstad, referent