



Yogalærer , socialpædagog og forfatter Lilly Acacia

Jeg er 60 år, jeg elsker mit liv og dermed min familie. Jeg har rejst en rundt i verden, bl.a. gået Caminoen i Spanien , rejst og boet i Indien i et års tid, hvor jeg lærte om Ayurveda, soundhealing og meget mere.

Yoga er en tusinde år gammel indisk livsfilosofi og mere aktuel end nogensinde: Et effektivt værktøj til sundhed og selvhelbredelse hos det moderne menneske.

Jeg ønsker at hjælpe dig til at tage kampen op mod hverdagens krav. Mit ønske er at du må finde det sted i sindet, hvor du kan bevare roen og genopdage balancen. Vi befinder os i en verden med mange input, krav og forventninger som gør at det kan være svært at finde tid til egenomsorg. Derfor tilbyder jeg yoga som er en pause med bevægelse og ofte lukkede øjne og dermed skabes kontakt til fordybelse i dig selv.

For mig er Yoga er ikke religion, men intelligente bevægelser med integreret vejrtrækning samt motion for de indre organer og dit nervesystem.

Jeg har undervist i Hatha yoga i Flow (Bevægelse), Dynamic yoga og meditativ yoga i 10 år. Jeg holder af gennem min undervisning at opleve hvordan kursisternes vejrtrækning bliver mere rolig og deres kropsbevægelser begynder at synkronisere med deres åndedræt, dette gør ofte, at kursisterne gennem en sæson, umærkeligt kommer til at forene krop, sind og ånd, hvilket tydelig kan ses på deres krops holdning, når de går ud fra yogalokalet efter at have lavet yoga 1,5 time.

**Namasté ♥
i lys og kærlighed
/Lilly Acacia**