

## Augusta Yoga

Mit navn er Emma Augusta og jeg er uddannet multi-style yogainstruktør i Indien og har mere end 500 undervisningstimer i bagagen. Min store passion for yoga skinner altid igennem på mine timer, som jeg leder med hjertevarme og grundig instruktion.

Med min viden indenfor anatomi, yogaens filosofi og gode sammensætninger af øvelser, sørger jeg for at skabe et rum hvor du som deltager har tid og plads til at finde dig selv.

Jeg underviser i hatha-, vinyasa- hot- og yinyoga. Desuden underviser jeg i Stand up Paddle (SUP) og er sammen med Dansk Surf og Rafting Forbund stifter af SUP Yoga uddannelsen i Danmark.



## Vinyasa yoga



Hos Tiny Window tilbyder jeg undervisning i Vinyasa Yoga. Vinyasa yoga er en dynamisk yoga stil hvor øvelserne kædes sammen som perler på en snor. Med fokus på vejrtrækning og rolige bevægelser skaber du en indre varme, der efterlader dig med et øget fokus og fornyet energi. Derudover vil du med timen styrke muskulaturen, øge udholdenheden og forbedre kredsløbet.

Timen starter altid med en kort meditation og opvarmning efterfulgt af yogasekvensen og timen afsluttes med shavasana.

Alle niveauer er velkommen.

## Info

Vinyasa yoga hver tirsdag kl. 09:00-10:00

Pris: 130kr. Booking foregår via linket "Book nu"

Holdet er lille og eksklusivt med plads til 7 deltagere.

Det er muligt at låne udstyr.