

## Yoga i arbeidstiden

Yogatilbudet er en del av ordningen «Trening i arbeidstiden» ved NTNU. Instruktør er [Lise Konow Linnerud](#). Lise har videreutdanning i oppmerksomt nærvær (mindfulness) fra NTNU, 200-timers kurs for yogainstruktører (RYT 200), 55-timers videreutdanning i dynamisk yoga (vinyasa) for yogalærere og 20-timers kurs for yogalærere i Yoga for seniorer. Hun har selv praktisert yoga regelmessig siden 2013.

Timene passer for de aller fleste, du trenger verken å være myk eller godt trent. Klassene består i hovedsak av pusteøvelser, oppvarmingsøvelser, klassiske og dynamiske yogastillinger og avspenning.

Vi benytter **møterom Ørneredet (G-bygget, 3. etasje)** og har yogamatter til utlån. Ta gjerne med egen om du har.



*Hver og en fokuserer på seg selv i yogatimene. Gjør så godt du kan med den kroppen og dagsformen du har. Det er kun din egen utvikling som er interessant, å sammenligne seg med andre i yoga gir ingen mening.*

*Ved regelmessig praksis over tid kan du oppleve økt grad av ro og evne til å puste dypere, økt styrke og smidighet i muskler og ledd samt forbedret kroppsholdning. Summen av dette bidrar til økt velvære og overskudd i hverdagen. Stillingene i yoga (asanaer) påvirker kroppens hormonsystem, indre organer, ryggspylen, muskler, nerver og ledd. Yoga kan derfor kalles «innercise» i motsetning til «exercise» som beskriver annen fysisk trening.*

### Skikk og bruk i yogatimer

- Sett fra deg skoene utenfor yogarommet. Yttertøy og verdisaker tas med inn, telefoner slås på lyd- og vibrasjonsløs evt. flymodus.
- Døren stenges presis. Møt opp i god nok tid til å legge ut matten og roe ned.
- Hver og en fokuserer på seg selv i timene
- Vis hensyn. Hvis du må forlate lokalet før timen er over, gjør det i stillhet før alle legger seg ned til den avsluttende avspenningen
- Etter timen: Tørk av lånt matre, rull den sammen og legg den tilbake i skapet
- Det anbefales å ikke spise 2 timer før en yogaklasse. Det anbefales også å vente med å drikke til etter timen.
- Meld gjerne fra om alvorlige skader/tilstander på forhånd (f.eks. hjertesykdom, nakkeskade, kneskade, høyt/lavt blodtrykk o.l.), da noen øvelser bør unngås evt. tilpasses
- Gravide som ikke har gjort yoga tidligere anbefales å gå på kurs/timer tilpasset gravide