



Sittande Yoga

EN VÄG TILL LUGN, RÖRLIGHET OCH BALANS.

Sittande yoga ger dig möjlighet att erövra din balans och rörlighet på ett sätt som är bekvämt för dig och din kropp.

Programmet tar 20–25 minuter. Inga förkunskaper krävs.

När vi utför yoga ger vi oss själva tillfälle att stanna upp och vara närvarande i stunden.

- Vi ger oss själva möjlighet att hålla tankarna på en sak i taget.
- Våra stressnivåer sjunker och andningen blir både lugnare och djupare.
- Vi lär oss om kroppen och om ett verktyg för att öka välbefinnandet.
- Sittande yoga ger fler människor möjlighet att delta i en fysisk aktivitet.
- Sittande yoga finns både i digital variant och med ledare på plats.

Kontaktinfo:

Agnes Krigh

telefon 026-456 17 93
agnes.krigh@sv.se

Camilla Lucchesi

telefon 026-456 17 91
camilla.lucchesi@sv.se

**Studieförbundet Vuxenskolan
Gävleborg**

Telefon 020-120 28 08
gavleboeg@sv.se

www.sv.se/gavleborg

SV
**Studieförbundet
Vuxenskolan**



Dans för dig - Dans hela livet & Sittande Yoga





Dans för dig – dans hela livet

FÖR BALANS, KOORDINATION, VÄLMÅENDE, HÄLSA, LUST OCH GLÄDJE!

Dans för dig – dans hela livet består av ca 30 koreografier och är framtaget i samarbete med Dansoteket Bollnäs. Varje koreografi är anpassningsbar och ska ses som inspiration. Du och deltagarna får ändra och anpassa som ni vill och behöver.

Dans för dig används bland annat av äldreboenden, samtalsgrupper, barngrupper och verksamheter inom funktionsrätt.

SITTA – LIGGA – STÅ

Samtliga koreografier kan dansas sittande, liggande eller stående. Du kan själv hitta sätt att utföra rörelserna på som passar er.



UTVECKLA – ANPASSA – SKRÄDDARSY

Känn er helt fria att utveckla materialet så det passar för er. Det kan ibland passa bättre att utföra en rörelse med händerna istället för med fötterna, eller att låta kroppen förflytta sig i rummet de gånger det passar dig och din grupp.

Grundmaterialet har åtta koreografier. De tar ca 30 minuter om musiken spelas utan stopp. Välj vilka koreografier som passar för era tillfällen.

DANS FÖR DIG – DANS HELA LIVET FINNS BÅDE I DIGITAL VERSION OCH MED LEDARE PÅ PLATS.



EXEMPEL PÅ LÅTAR SOM INGÅR I MATERIALET

- Kör långsamt
- Oxygene
- In the Mood
- Suspicious Minds
- I Can Jive
- Tack för en underbar vanlig dag
- Musik skall byggas utav glädje
- River Flows In You
- Bring Him Home
- April, April
- Jag vill vara din, Margareta
- Fågeldansen
- Sjösalavals
- Tequila
- Syrnix
- Let It Snow!
- Mössens Julafton
- Julen är här
- Välkommen hem
- Moonlight
- Jailhouse Rock
- Fuldans