

yoga

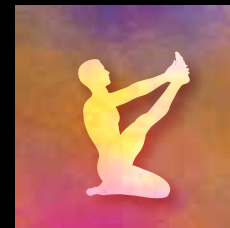
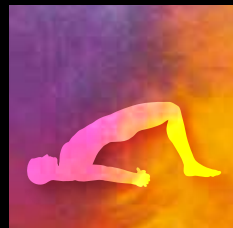
ART-of-YOGA

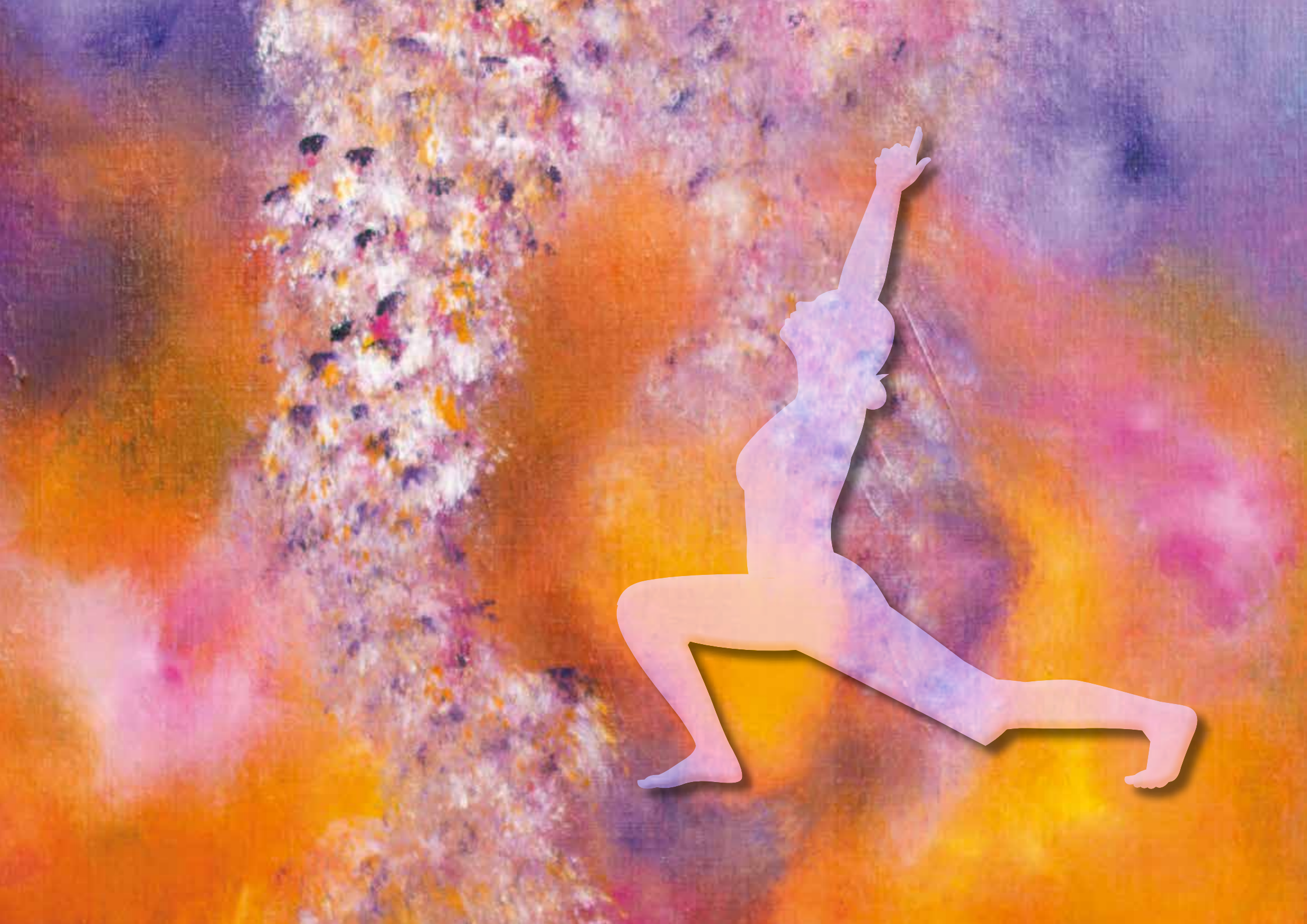
ART-of-YOGA er det nye element i ART VESTA's palette af sanseoplevelser.

Om ART-of-YOGA

Vibeke Vesta har med afsæt i sin uddannelse som Hatha-yoga instruktør udviklet sit eget koncept 'ART-of-YOGA', hvor yogaøvelserne bliver gradueret i forhold til deltagernes særlige behov. Det gør træningen både ekstra skånsom og målrettet, hvis du fx:

- Aldrig har prøvet yoga før
- Har problemer med bevægeapparatet
- Har udfordringer med balancen
- Har brug for genoptræning
- Er under pres eller lider af stress
- Har brug for en yogaevent i forbindelse med en teambuilding, temadag, workshop eller andre aktiviteter, hvor vi sammen designer eventen og evt. kombinerer kunst og yoga





Storytelling og vision

ART-of-YOGA er en pendant til den storytelling, der finder sted i Vibeke Vesta's malerier. Farver og form inspirerer til en livslang søgen efter nye oplevelser i billedet. I yogaen er det ikke det ydre øjes visuelle kraft, der sætter historien i gang. Men en indre dialog med kroppens kerne, ro og behov – uanset de ydre omstændigheder.

ART VESTA's vision er at være med til at gøre en forskel ved at skabe 3-kant samarbejder mellem kunst, erhvervsliv og godgørende aktivitet. ART-of-YOGA's vision er at gøre en forskel for menneskers livskvalitet via skånsom, graderet og differentieret yogatræning.

Hatha er en af de ældste yogatyper i verden. Fordi den er så metodisk og konkret, er det nemt for alle – uanset baggrund og situation – at få udbytte af øvelserne. De fysiske øvelser bliver kombineret med systematisk vejrtrækning og fokuseret koncentration, og på den måde arbejder yoga synkront i krop og sind.

Hvad er udbyttet af yoga?

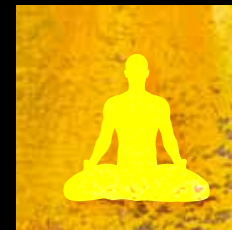
Yoga arbejder med stræk i modsat rettede akser. Det udløser en øget blod- og energigennemstrømning, som giver varme, balance, fleksibilitet og en oplevelse af flow i kroppen.

Yoga-træning styrker din kropsbevidsthed, din energi, dit immunforsvar og din balance i både kroppen og sindet. Niveaueet af stresshormoner reduceres, og du vil opleve øget optimisme, bedre humør samt øget effektiv koncentration.

Uanset, hvad du fysisk og mentalt har brug for i dit liv, kan du finde det i yoga, fordi yoga aktiverer dit fysiske og mentale potentiale.

Den gradvise smidighed i din krop smitter positivt dit sind og du erfarer dermed en øget mental fleksibilitet.

Teknikker, øvelser og metoder er universelle og resulterer i forbedret sundhed, styrke, smidighed, selvudvikling og livskvalitet.





Er ART-of-YOGA noget for dig?

Yoga kan dyrkes af alle. ART-of-YOGA tager udgangspunkt i at anerkende den enkelte deltagers behov og etablerer små hold, hvor deltagerne har en fællesnævner.

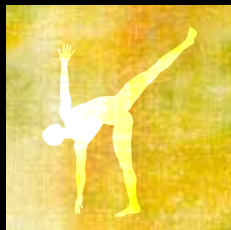
Det skaber en særlig tryghed og tillid i gruppen, som er vigtig for at få den optimale værdi ud af træningen. Alle undervisningstimer bliver opbygget af tre moduler: Opvarmning, arbejde i dybden og til sidst afspænding.

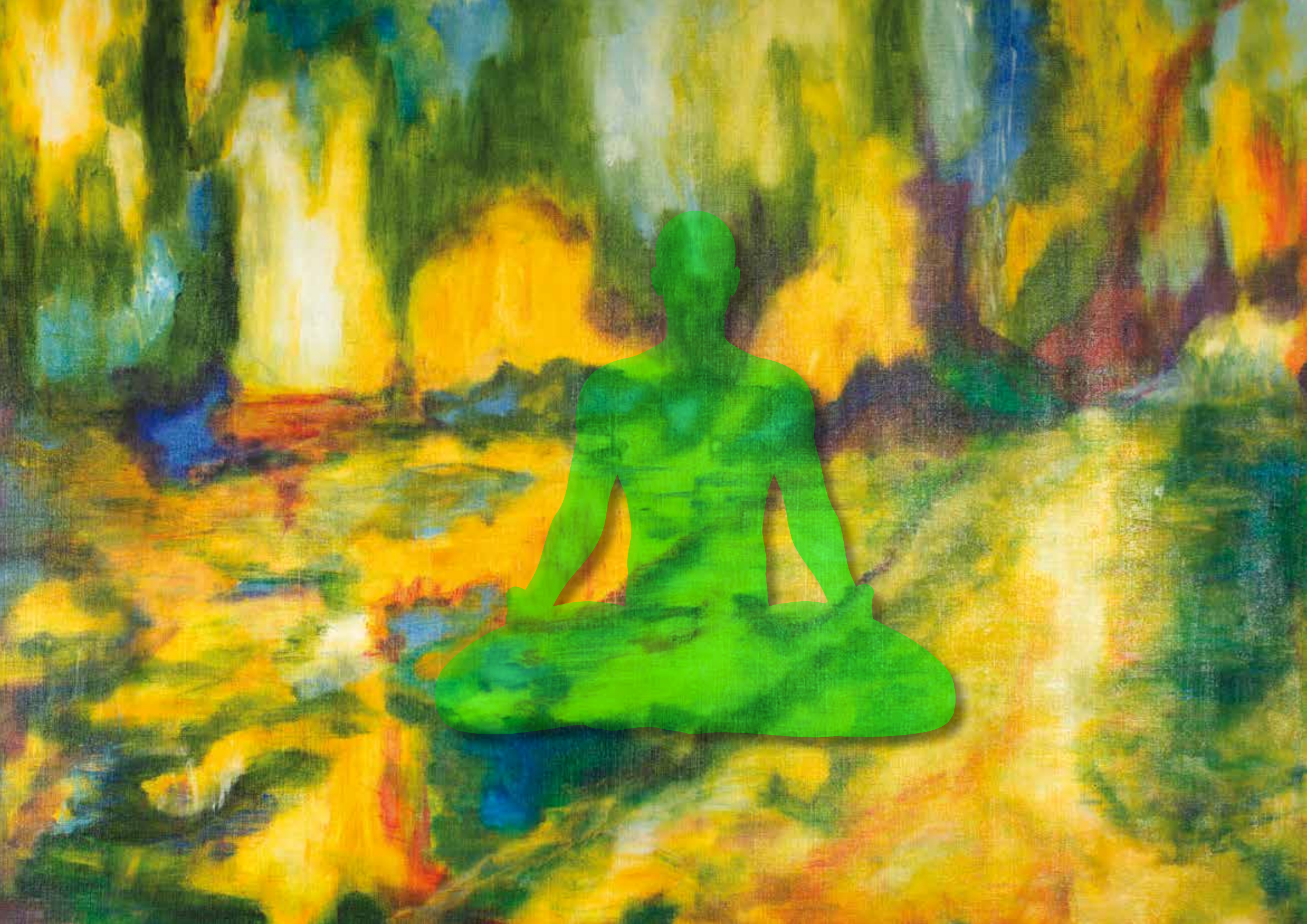
Aktuelle koncepter:

- **Special forløb:** Ofte er det en fordel, når en gruppe af mennesker vælger at praktisere yoga sammen. På den måde oplever de et individuelt udviklingsforløb sammen med udbyttet af fællesskabet. Er I en gruppe på 5-7 personer, der ønsker koncentreret træning og samvær på planlagte tidspunkter over eksempelvis et halvt til et helt år, så kontakt Vibeke Vesta, der finder lokale og skræddersyr forløbet.
- **Teambuilding:** Vibeke Vesta har stor erfaring i opbygning af teambuilding og events med udgangspunkt i at udtrykke sig kreativt på et lærred. Disse erfaringer bruger hun til at tilbyde individuelle events, hvor yoga kan være det bærende element eller supplement til en kreativ workshop. Fortæl om dine tanker, idéer og behov.
- **Yoga på græs "frit destinations-valg":** Vibeke Vesta tilbyder udendørs yogatræning på græs. Når kontak-

ten imellem himmel og jord er så nærværende, blir oplevelsen ganske anderledes. Yoga på græs afholdes for større og mindre grupper, hvor deltagerne booker Vibeke Vesta til en koncentreret oplevelse på en destination efter eget valg. Kontakt Vibeke Vesta og fortæl om dine ønsker.

- **Yoga på græs – ved Svendborg:** I sommerhalvåret afholder Vibeke Vesta løbende undervisning på græs i det smukke sydfynske område. Undervisningen er naturligvis afhængig af vejret. Aktuelle hold bliver annonceret løbende via sms eller mail. Oplys din mailadresse og mobilnummer på din tilmelding. Herefter vil du løbende modtage information om mulighederne.
- **Yogarejser:** I samarbejde med rejsebureauer tilbyder Vibeke Vesta yoga-rejser. Rejserne annonceres igennem det enkelte rejsebureau. Du kan også benytte kontaktfeltet på artvesta.dk, hvis du ønsker at modtage en mail, når nye rejser præsenteres.
- **Firmaaftaler:** Som et ekstra medarbejdergode vælger mange virksomheder at indgå en aftale med Vibeke Vesta, hvor hun kommer ud i virksomheden og underviser i yoga fx en gang om ugen. Yoga fra morgenstunden kan eksempelvis være medvirkende til, at arbejdsdagen starter væsentlig anderledes og mere fokuseret end normalt. Endvidere oplever virksomhederne også en forbedring af trivsel såvel som en styrket kreativitet og gå-på-mod blandt de medarbejdere, der vælger at deltage i undervisningen.
- **Kontakt via www.artvesta.dk**



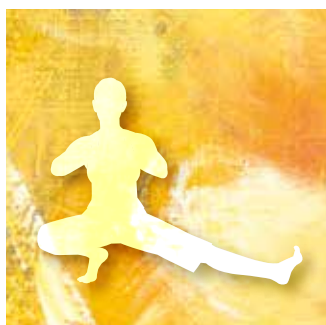
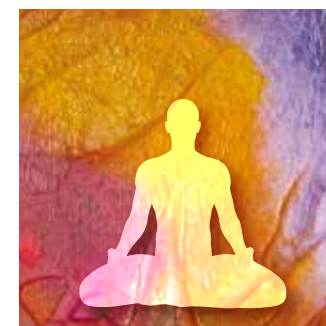
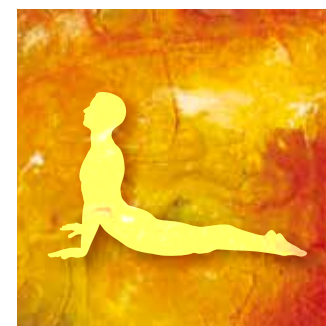




Kunst og yoga

Kunst og yoga. Yoga og kunst. Vibeke Vesta har gennem mange år været en aktiv billedkunstner, og hendes erfaringer fra arbejdet med både kunsten og yogaen har vist, at hun bliver styrket i den kreative proces, når kunsten og yogaen kombineres. Der opstår simpelthen nye ideer, du bliver i stand til at tænke mere abstrakt og se tingene 'lidt fra oven'.

Maleriet får én ned i tempo, og du mærker dig selv, bliver mere modtagelig og du slapper af. Med yogaen øger du din fysiske og mentale smidighed, og nye ideer og tanker får lov til at falde på plads.



www.artvesta.dk

