

Nyhedsbrev om YOGA

YOGA-hold og YOGA-workshops mm.

i Center for Terapi og Selvudvikling
FORÅR/SOMMER 2024

v. Kristine Mikkelsen og co.



Alle kan være med på vores yogahold. Start løbende, hvis der er plads.
Alle nye elever har mulighed for 1-2 prøvegange, hvor man bare betaler pr. gang (100 kr.), inden man evt. binder sig for det igangværende kvartal.
Hvis man er tilmeldt ét hold, kan man flekse på de andre hold i ugen. Man møder bare op og satser... eller sender en sms, til Kristine 22 54 76 15 for at høre om der er plads.

Man sørger selv for at få de gange, man har betalt for.

Alle hold ligger tirsdage, onsdage og torsdage.

Der er 5-11 deltagere på hvert hold.

Hvis du ikke allerede er tilmeldt, så kontakt mig her på mailen og tilmeld dig:

kristinemikkelsen@hotmail.com eller ring 22 54 76 15

Du kan også gå direkte til hjemmesiden:

www.kristinemikkelsen.dk

Venlige yoga-hilsner
fra Kristine og co.



Yogahold v. Kristine Mikkelsen – tirsdage og onsdage



Tirsdage: 10.30-12.00 (Hensyntagende hold) **2 ledige pladser**

Tirsdage: 13.00-14.30 (Hensyntagende hold) **0 ledige pladser**

Tirsdage: 18.00-19.30 (Alm. hold) **2 ledige pladser**

Tirsdage: 20.00-21.30 (Alm. hold) **0 ledige pladser**

Onsdage: 9.00-10.30 (Hensyntagende hold) **3 ledige pladser**

Onsdage: 11.00-12.30 (DOF hensyntagende hold) **Lukket hold (Venteliste)**

Pris: 100 kr. pr. gang - 1½ time for yogahold (forløb på 6-12 gange)

Start uge 14 ...eller løbende (hvis der er plads).

Lørdage og søndage: 9.30-16.30 (-15.30) (Yogalæreruddannelses-hold)

Start august 2025...

Klik her på linket nedenfor og kom direkte til hjemmesiden for at læse

mere om mine hold: <http://www.kristinemikkelsen.dk/sider/yoga.html>

Yogahold v. Mai Klemmensen – onsdage kl. 16.00 eller 18.00



Der er et par ledige pladser på Mais hold om onsdagen med *Blid Hatha Yoga*.

Skriv en mail til Kristine på

kristinemikkelsen@hotmail.com for tilmelding.

Onsdage: 16.00-17.30 (Privat alm. hold) – **6 ledige pladser**

Onsdage: 18.00-19.30 (Privat alm. hold) – **2 ledige pladser**

Start uge 14... eller løbende - hvis der er plads

Pris: 100 kr. pr. gang - 1½ time (forløb på 6-12 gange)

Pernille Lovise Madsens Restorative yogahold torsdage kl. 19.15-20.45 med RESTORATIV YOGA



Blid Hatha og Restorativ Yoga v. Pernille.
Skriv en mail til Kristine på kristinemikkelsen@hotmail.com for tilmelding.

Torsdage: kl. 19.15-20.45 (privat hensyntagende hold)
Pernilles hold er på pause i april og maj måned.

Opstartsdato er endnu uvis, men skriv hvis du ønsker en plads efter sommerferien.

Pris: 100 kr. pr. gang - 1½ time (forløb på 6-12 gange)

Print selv en HOLDOVERSIGT – 2024

Klik her for at åbne ny pdf med [holdoversigt til print](#)

Holdoversigt: Yoga v. *Kristine Mikkelsen*, *Mai Klemmensen* og *Pernille Lovise Madsen*

Tirsdate: 10.30-12.00 (Hensyntagende hold v. *Kristine Mikkelsen*)

Tirsdate: 13.00-14.30 (Hensyntagende hold v. *Kristine Mikkelsen*)

Tirsdate: 18.00-19.30 (Alm. hold v. *Kristine Mikkelsen*)

Tirsdate: 20.00-21.30 (Alm. hold v. *Kristine Mikkelsen*)

Onsdage: 9.00-10.30 (Hensyntagende hold "Yoga mod Stress" v. *Kristine Mikkelsen*)

Onsdage: 11.00-12.30 (DOF Hensyntagende hold v. *Kristine Mikkelsen*) *(NB: lukket hold!)*

Onsdage: 16.00-17.30 (Alm. hold v. *Mai Klemmensen*)

Onsdage: 18.00-19.30 (Alm. hold v. *Mai Klemmensen*)

Torsdage: kl. 19.15-20.45 (Hensyntagende hold v. *Pernille Lovise Madsen*)

Yoga **WORKSHOPS** – FORÅR/SOMMER 2024

Workshops med yoga er fx lige noget for dig, der *ikke* har mulighed for at komme på et fast ugentligt hold. Eller måske for dig som *allerede* går til yoga, men som gerne vil have *endnu* mere yoga i dit liv. Du kan på workshops få et dejligt yogainput med jævne mellemrum. De fleste workshop varer 3 timer og koster 300 kr. Du er meget velkommen til at skrive en mail og tilmelde dig allerede nu (så ved vi om der er basis for at afholde workshoppen). Betaling sker først ca. en uge inden, så du kan nå at afmelde dig igen. Klik på linket i hver workshop for evt. at læse mere om den. Frem mod sommeren 2024 har du mulighed for at deltage i følgende workshops:

MAJ:

VINYASA FLOW YOGA OG MEDITATION - *ledige pladser*

"Slow flow, meditation og afspænding"

v. Kristine Mikkelsen

Fredag d. 17. maj 2024

KL. 15.00-18.00

3 timer - 300 kr.

[Læs mere her](#)

JUNI:

WORKSHOP MED CHAKRA YOGA OG MEDITATION - *ledige pladser*

v. Kristine Mikkelsen

Torsdag d. 6. juni 2024

KL. 15.00-18.00

3 timer - 300 kr.

[Læs mere her](#)

WORKSHOP MED "YOGA I DET FRI" - *ledige pladser*

v. Kristine Mikkelsen

Tirsdag d. 18. juni 2024

KL. 16.00-18.00

2 timer - 150 kr.

[Læs mere her](#)

MEDITATIONER OG ENERGIØVELSER - *ledige pladser*

v. **Kristine Mikkelsen**

Fredag d. 21. juni 2024

KL. 15.00-18.00

3 timer - 300 kr.

[Læs mere her](#)

DE 5 TIBETANERE – *ledige pladser*

”Ungdommens kilde”

v. **Kristine Mikkelsen**

Tirsdag d. 25. juni 2024

KL. 9.00-12.00

3 timer – 300 kr.

[Læs mere her](#)

Nyt **Yoga**uddannelses-hold fra august 2025

Jeg har med stor fornøjelse uddannet 4 hold af yogalærere (i forløb der varer 1½ år). Fra august 2025 starter et nyt hold. Hvis du er interesseret, må du meget gerne henvende dig, og blive skrevet op til en plads. Det er helt uforpligtende at blive skrevet op, og det er vigtigt for mig at vide, hvem der eventuelt går med tanker i den retning. Uddannelsen strækker sig over 1½ år med undervisning ca. én weekend om måneden. Du kan nu læse mere om det kommende forløb på yogauddannelsens egen hjemmeside: www.yogauddannelse-randers.dk



Min kollega Pia Lund inviterer til **Qi gong-workshop** i Centret

”Trænger du til at lære noget om din egen energi? Lære at samle dig selv og finde ro og overskud? Fylde dig selv med sundhed og glæde.

Jeg holder workshop:

Lørdag d. 8. juni 2024 - kl. 9.00-13.00 (åben for tilmelding)

Pris pr. workshop 450 kr.

Tilmelding gerne på 20 99 40 10 (oplys navn, mail og telefonnummer).

Hvad er Chi Gong / Qi Gong?

Qi gong er ældgamle kinesiske helseøvelser. Qi gong øvelser bruges traditionelt i forbindelse med kinesisk kampkunst til at give udøveren et godt og solidt fundament, både fysisk og mentalt.

De langsomme, rolige bevægelsesmønstre, kombineret med en lang dyb vejrtrækning, giver en større mængde ilt til kroppens celler. øvelserne styrker muskler, sener, knogler og forbedrer blodcirkulationen. De forbedrer din balance, koordination, koncentration, fokus og har desuden vist sig velegnet til at sænke forhøjet blodtryk.

Endelig har Qi gong en beroligende og afstressende virkning som giver indre ro og større kropsbevidsthed. Det er en meditativ måde at bevæge sig på og som giver velvære til krop, sind og sjæl.

Praktiske oplysninger: Medbring behageligt tøj.

Ring til mig for yderligere information. Tlf. 20994010”.



Forløb med **YOGA og KREATIVITET** v. **Mai Klemmensen**



Min kære kollega Mai Klemmensen har i dette forår et rekreativt forløb over nogle lørdage med yoga og kreativ udfoldelse. Klik på linket og kom til Mais hjemmeside, hvor du kan læse om forløbet:

<https://maiklemmensen.dk/kreativitet/>

Reklame for kollega i Centeret: Vibeke Guldbek - sundhedsplejerske, spæd- og småbørnsvejleder samt sundhedsrådgiver

”Jeg brænder for at arbejde med kommende forældre, gravide, nyfødte, småbørn og forældre og det har altid stået mit hjerte nært, fordi det er så vigtig og betydningsfuld en periode i livet. Jeg ønsker at hjælpe forældre med en god start på familielivet og de første år med småbørn til overskud og glæde. Ved at vejlede, støtte og coache, når forældre oplever at noget er svært omkring deres barn eller dem selv.

Jeg hjælper og støtter forældre med nærværende og omsorgsfulde samtaler og vejledning.

Hjemmesiden er under opbygning, men du kan snart finde mere om mig på hjemmesiden: <https://vibekeguldbek.dk/>

Derudover brænder jeg for at vejlede om indre sundhed som har stort betydning for vores fysiske og mentale sundhed.

Derfor vil du også se mig holde workshops og sundhedsevents i centeret.



Samtaleterapi/Selvudvikling ved psykoterapeuterne: Mai Klemmensen eller Pernille Lovise Madsen

Mine to yoga-lærer-kolleger **Mai Klemmensen** og **Pernille Lovise Madsen** tilbyder også samtaleterapi i centret. Se links til deres hjemmesider nedenfor. Kontakt dem gerne for en tid til en samtale.



Mai Klemmensen:

Ring 22 94 19 16 eller skriv til



Pernille Lovise Madsen:

Ring 61 68 86 04 eller skriv til

mai.klemmensen@gmail.com

www.maiklemmensen.dk

lovise1980@gmail.com

www.pernillelovise.dk

Samtaleterapi/Selvudvikling/Kunstterapi/Kropsterapi/Parterapi mm.

...ved mig Kristine Mikkelsen er også en mulighed. Du kan læse meget mere om min tilgang og mit perspektiv, og hvad jeg kan hjælpe dig med på min hjemmeside:

www.kristinemikkelsen.dk



Vel mødt til YOGA & TERAPI mm.
i Center for Terapi og Selvudvikling 😊...

**Venlige yogahilsner
fra Kristine og co.**

Kristine Kusk Mikkelsen
Yogalærer, Psykoterapeut, Kunstterapeut og Mag.art.
Center for Terapi og Selvudvikling
Skolestræde 7, stuen
8900 Randers C
kristinemikkelsen@hotmail.com

Tel: 22 54 76 15

www.kristinemikkelsen.dk

www.yogauddannelse-randers.dk

www.centerforterapiogselvudvikling.dk

