

# Yogahold med Restorativ Yoga

v. Pernille Lovise Madsen

**TORSDAGE KL 19.15-20.45**

På dette yogahold vil der særligt være fokus på øvelser, der afspænder og giver hvile til kroppen. Vi fordyber os i restorative stillinger, der typisk holdes i 3 - 10 min. Det er vigtigt med god tid i de enkelte stillinger, så den effektfulde virkning understøttes. I de restorative stillinger, hvor kroppen er støttet op med tæpper og yogapølter, vil du opleve kroppen dybdeafspændes og sindet beroliges. Restorativ yoga er ren afspændning i behagelige stillinger. Vi afslutter hver yogatime med en guidet rygliggende afspænding. Undervejs vil jeg desuden guide beroligende åndedrætsøvelser samt venlig kropslig og meditativ opmærksomhed. Du vil efterhånden kunne praktisere øvelserne derhjemme, så du kan lære at give dig selv et rum for egenomsorg, restitution og hjerteligt nærvær.

WWW.KRISTINEMIKKELSEN.DK



**YOGA**  **HOLD**

### *Forudsætninger:*

Det kræver hverken god form eller smidig krop at deltage på holdet. Alle kan deltage uanset tidligere yogaerfaring.

### *Tilmelding:*

Ring 22 54 76 15 eller mail:

kristinemikkelsen@hotmail.com

Oplys navn, mail og telefonnummer.

Der starter nyt forløb hvert kvartal, men du kan hoppe på løbende, hvis der er plads.

### *Antal deltagere:*

Min. 5 og max. 11 deltagere

### *Sted:*

Holdet foregår i:

Center for Terapi & Selvudvikling,  
Skolestræde 7, st. th., 8900 Randers C

### *Pris:*

100 kr. pr. gang. Man betaler for små forløb på 6-10 gange ad gangen.

### *Betaling:*

Betaling sker til kontonummer: 7739  
1472568 eller Mobile Pay: 29193.



**KRISTINE MIKKELSEN**

**CENTER FOR TERAPI & SELVUDVIKLING** SKOLESTRÆDE 7 STUEN - 8900 RANDERS C

[WWW.KRISTINEMIKKELSEN.DK](http://WWW.KRISTINEMIKKELSEN.DK)