



Kristine Mikkelsen:

Om min yogaundervisning:

I min undervisning arbejder vi både aktivt og nænsomt med kroppen. Vi har fokus på fordybelse i yogastillingerne, og til det bruger vi bl.a. åndedrættet. Afspændingen mellem stillingerne vægtes højt. Hovedfokus i undervisningen ligger på det at synke ind i sig selv i stillingerne og dermed stress af, så kroppen og sindet får en pause. Yogastillinger og serier indlæres med vægt på forståelse for, hvordan kroppen hænger sammen, og hvordan den strækkes ud på den mest hensigtsmæssige måde. Vi arbejder med øvelser, der styrker og smidiggør hele kroppen. Yoga styrker muskler, led og knogler, og bringer kroppen og psyken i bedre balance, kropsholdningen forbedres, og åndedrættet frigøres.

Om mig:

Jeg er uddannet yogalærer i 2010 fra yogaskolen i Herskind ved Århus, og har derudover diverse efteruddannelser inden for yoga og selvudvikling. Jeg er også psykoterapeut og kunstterapeut fra Center for Selvudvikling i Århus - og har også en magistergrad i Kunsthistorie. Siden 2002 har jeg beskæftiget mig intensivt med terapi, selvudvikling og meditation gennem kurser, grupper og træning.