

Meditation og energiøvelser

FORLØB 5 FREDAGE - KL. 9.00-12.00

Datoer: 30/8, 20/9, 25/10, 22/11, 13/12 - 2024

V. Kristine Mikkelsen

Forløbet er bygget op omkring meditationer og energiøvelser - bl.a. hentet fra Bob Moore og fra yogaens skatkiste. Meditationerne foregår enten på stol (eller i skrædderstilling - efter eget valg.) Da arbejdet er et omfattende og potentielt selvudviklende arbejde, vil forløbet blot være en introduktion til basale og centrerende øvelser. Lette yogaøvelser vil også indgå, med det formål at styrke din kontakt med din krop og give ro i sindet. Forløbet er for alle, der har en følelse for at fordybe sig i kroppen og i de følelser, temaer eller problematikker, der foregår i dig, og få lidt støtte og vejledning til en meditativ proces. Gruppen fortsætter efter jul hvis der er tilslutning til det. Ellers åbnes op for nye deltagere.

WWW.KRISTINEMIKKELSEN.DK



MEDI  **WORKSHOP**

Forudsætninger:

Det kræver ikke noget forhåndskend-
skab til meditation at deltage - bare en
nysgerrighed i fht at opdage øvelsernes
virkning, og udforske og udfordre dig
selv. Undervisningen er tilrettelagt, så
alle kan være med.

Tilmelding:

Ring 22 54 76 15 eller mail:
kristinemikkelsen@hotmail.com
Oplys navn, mail og telefonnummer.

Antal deltagere:

Min. 4 og maks. 7 deltagere

Sted:

Yogaen foregår i:
Center for Terapi & Selvvudvikling,
Skolestræde 7, st. th., 8900 Randers C

Pris:

300 kr. pr gang i alt 1500 kr for et
forløb

Betaling:

Betaling senest 2 dage inden work-
shoppen til min konto: 7739 1472568.
Omkring en uge før modtager du en
mail fra mig med lidt praktisk info.
Hvis holdet ikke bliver fyldt op får du
besked 5 dage før.

