

YOGAWORKSHOP

# YOGAFORDYBELSE

ONSDAG D. 18. DECEMBER 2024

KL. 17.00-20.00 - V. MAI KLEMMENSEN

Måske kender du allerede til den følelse af velvære og ro som yoga kan give både kropsligt og mentalt eller måske har du bare længe haft i tankerne, at yoga eventuelt kunne være noget for dig? Mød op på denne yogaworkshop og få mulighed for at dykke ind i en blid yoga, hvor alle kan være med, uanset individuel styrke og begrænsning. Vi vil bruge rigtig god tid på de mange spændings-frigørende øvelser som findes i yogaen, således at vi får løsnet og blødgjort kroppen. Vi vil have særligt fokus på åndedrættet som er en vigtig nøgle til både at opdage og løsne spændinger. Vi afslutter med en guidet afspænding hvor virkningerne fra alle øvelserne blødt kan integrere sig.

WWW.KRISTINEMIKKELSEN.DK



YOGA  WORKSHOP

### *Forudsætninger:*

Det kræver ikke noget forhåndskendskab til yoga at deltage i denne workshop - bare en nysgerrighed i fht at opdage yogaøvelsernes virkning, og udforske og udfordre dig selv og dine grænser. 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. 8 og max. 11 deltagere

### *Sted:*

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

### *Pris:* 300 kr.

### *Betaling:*

Betaling senest 2 dage inden workshoppen til min konto: 7739 1472568. eller Mobile Pay 29193. Omkring en lille uge før modtager du en mail fra mig med lidt praktisk info. Hvis holdet ikke bliver fyldt op får du besked 4-5 dage før.

