

YOGA FORDYBELSE MED FOKUS PÅ GROUNDING

LØRDAG D. 9. NOVEMBER 2024

KL. 10:00-13:00

Med yogaøvelser og guidet opmærksomhed til RodChakraet undervejs, vil vi på denne workshop stimulere og nære vores jordforbindelse. Ved at guide opmærksomheden og energien nedad; i kroppen, til dine rødder og jorden under dig, opstår der gode betingelser for; at komme "ud af hovedet", mærke et dybere nærvær med dig selv, blive langsommere og nære fortroligheden med din indre væren. I denne workshop tager vi sammen nogle skridt nedad og gøder den indre forankring.

Workshoppen henvender sig til dig, som måske i forvejen har lidt yogaerfaring og måske er nysgerrig på en mere personligt erfaret kontakt med Chakra-fordybelse. Du behøver ikke, i forvejen, at vide noget om Chakraer, men selvfølgelig er det godt med en grad af åbenhed og nysgerrighed.

WWW.KRISTINEMIKKELSEN.DK



YOGA  WORKSHOP

Forudsætninger:

Det kræver hverken god form eller smidig krop at deltage. 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. 6 og max. 11 deltagere

Sted:

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

Pris:

300 kr.

Betaling:

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

