

# Meditativ hatha yoga og meditation

V. Kristine Mikkelsen

**FREDAG D. 24. JANUAR 2025**

**15:30-18:30**

Yogaformen er blid, meditativ Hatha Yoga med indslag fra Yin-yoga, Restorativ yoga og Mindful yoga. Yoga er en kombination af fysiske øvelser, åndedrætsopmærksomhed og afspænding. Vi vil lave fordybende yoga i et roligt tempo, vekslende mellem stræk, opspænding og afslapelse. Du vil blive guidet grundigt hele vejen både ind og ud af stillingerne. Hvis du går - eller tidligere har gået - til yoga hos mig, vil det ikke nødvendigvis adskille sig så meget fra det, du har prøvet der, men der vil være den forskel, at vi bliver længere i stillingerne og laver undervejs en lille meditation og til sidst afspænding.

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.

### *Antal deltagere:*

Max 11 deltagere

### *Sted:*

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

### *Pris:*

350 kr. pr. deltager

### *Betaling:*

Betaling senest 2 dage inden workshoppen til mobile pay: 29193.  
Omkring en uge før modtager du en mail fra mig med lidt praktisk info.  
Hvis holdet ikke bliver fyldt op får du besked ca. 4-5 dage før.

