



Nyhedsbrev om: YOGA OG MEDITATION

YOGA-hold, YOGA-workshops, MEDITATIONS-grupper mm.
i Center for Terapi og Selvudvikling

VINTER/FORÅR 2025

v. Kristine Mikkelsen og co.



Alle kan være med på vores yogahold. Start løbende, hvis der er plads.
Alle nye elever har mulighed for 1-2 prøvegange, hvor man bare betaler pr. gang (115 kr.), inden man evt. binder sig for det igangværende kvartal.
Hvis man er tilmeldt ét hold, kan man flekse på de andre hold i ugen. Man møder bare op og satser... eller sender en sms, til Kristine 22 54 76 15 for at høre om der er plads.
Man sørger selv for at få de gange, man har betalt for.

Alle hold ligger tirsdage, onsdage og torsdage.

Der er 6-11 deltagere på hvert hold.

Hvis du ikke allerede er tilmeldt, så kontakt mig her på mailen og tilmeld dig:

kristinemikkelsen@hotmail.com eller ring 22 54 76 15

Du kan også gå direkte til hjemmesiden:

www.kristinemikkelsen.dk

Venlige yoga-hilsner
fra Kristine og co.



Yogahold v. Kristine Mikkelsen - tirsdage og onsdage



Tirsdage: 10.30-12.00 (Hensyntagende hold)
2 ledige pladser

Tirsdage: 13.00-14.30 (Hensyntagende hold)
0 ledige pladser

Tirsdage: 18.00-19.30 (Alm. hold)
2 ledige pladser

Tirsdage: 20.00-21.30 (Alm. hold)
0 ledige pladser - kort venteliste

Onsdage: 9.00-10.30 (Hensyntagende hold)
2 ledige pladser

Onsdage: 11.00-12.30 (DOF Hensyntagende hold)
Lukket hold - venteliste

Pris: 115 kr. pr. gang - 1½ time for yogahold
(forløb på 6-13 gange)

Start: uge 3 ...eller løbende (hvis der er plads).



Klik her på linket nedenfor og kom direkte til hjemmesiden for at læse mere om mine hold:
<https://www.kristinemikkelsen.dk/yogahold/>

Yoga**hold** v. Mai Klemmensen - onsdage kl. 16.00 eller 18.00



Der er ledige pladser på Mais hold om onsdagen med *Blid Hatha Yoga*.
Skriv en mail til Kristine på kristinemikkelsen@hotmail.com for tilmelding.

Onsdage: 16.00-17.30 (Privat alm. hold)

1 ledig plads



Onsdage: 18.00-19.30 (Privat alm. hold)

5 ledige pladser

Start: løbende - hvis der er plads.

Pris: 115 kr. pr. gang - 1½ time (forløb på 6-13 gange).

Pernille Lovise Madsens Restorative yoga **hold** torsdage
kl. 19.00-20.30 med **RESTORATIV YOGA**
(NB: holdet har været på pause men starter igen i uge 8)

Blid Hatha og Restorativ Yoga v. Pernille.

Skriv en mail til Kristine på
kristinemikkelsen@hotmail.com for tilmelding.

Torsdage: kl. 19.00-20.30
(privat hensyntagende hold)
4 ledige pladser

Start: uge 8 eller løbende (hvis der er plads).

Pris: 115 kr. pr. gang - 1½ time (forløb på 6-13 gange)



HOLDOVERSIGT YOGA - 2025

Yoga v. *Kristine Mikkelsen*, *Mai Klemmensen* og/eller *Pernille Lovise Madsen*

Tirsdage: 10.30-12.00 (Hensyntagende hold v. *Kristine Mikkelsen*)

Tirsdage: 13.00-14.30 (Hensyntagende hold v. *Kristine Mikkelsen*)

Tirsdage: 18.00-19.30 (Alm. hold v. *Kristine Mikkelsen*)

Tirsdage: 20.00-21.30 (Alm. hold v. *Kristine Mikkelsen*)

Onsdage: 9.00-10.30 (Hensyntagende hold "Yoga mod Stress" v. *Kristine Mikkelsen*)

Onsdage: 11.00-12.30 (DOF Hensyntagende hold v. *Kristine Mikkelsen*) **(NB: lukket hold!)**

Onsdage: 16.00-17.30 (Alm. hold v. *Mai Klemmensen*)

Onsdage: 18.00-19.30 (Alm. hold v. *Mai Klemmensen*)

Torsdage: kl. 19.00-20.30 (Hensyntagende hold v. *Pernille Lovise Madsen*)

Meditationer og energiøvelser - formiddags- og eftermiddagsgruppe 5 fredage i foråret v. *Kristine*

Der er stadig 2 ledige pladser i formiddagsgruppen - skriv eller ring, hvis det har din interesse...

(Tid: **9.00-12.00** eller **15.30-18.30** - fredage 2025: d. 7. februar, 7. marts, 11. april, 9. maj og 27. juni - max 6 deltagere i hver gruppe).

Savner du et rum til fordybelse i dig selv, og samtidig at lære nogle meditationer og energiøvelser, der kan styrke din kontakt til dig selv og din egen energi? Så er denne gruppe noget for dig. Du kan deltage i en fredag formiddagsgruppe eller i en eftermiddagsgruppe.

Forløbet er bygget op omkring meditationer og energiøvelser - bl.a. hentet fra Bob Moore og fra yogaens skatkiste. Meditationerne foregår fortrinsvist på stol (eller i skrædderstilling - efter eget valg).

Da arbejdet er et omfattende og potentielt selvudviklende arbejde, er forløbet blot en introduktion til basale og centrerende øvelser. Lette yogaøvelser og



dybdeafspænding 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 meditation, i kroppen og i de følelser, temaer eller problematikker, der foregår i dig, og få lidt støtte og vejledning til en meditativ proces. Læs evt. mere på hjemmesiden og ...og skriv en mail til mig: kristinemikkelsen@hotmail.com for tilmelding.



INSPIRATIONS- OG UDVEKSLINGS-DAG FOR YOGALÆRERE

- *ledige pladser* v. **Kristine Mikkelsen**

Søndag d. 11. maj 2025, KL. 9.30-15.30, 6 timer - 600 kr.

Jeg har uddannet 33 elever på min egen Yogalæreruddannelse, og dagen her henvender sig fortrinsvist til dem. Så hvis du har taget yogalæreruddannelsen ved mig, skal du være velkommen til at melde dig på denne inspirationsdag. Det er min plan, at der fremover vil være en sådan dag ca. én gang hvert halve år (eller efter behov).

Du vil få mulighed for at møde nogle af de andre yogalærere, jeg har uddannet i Center for Terapi og Selvudvikling, og få inspiration og kollegial sparring omkring relevante tematikker knyttet til livet som yogalærer.

Vi vil fordybe kontakten med egen yogapraksis, vi vil meditere sammen, og vi vil nyde fællesskabet med hinanden. Jeg vil introducere relevante tematikker, og hvis man er tilmeldt, får man mulighed for at præge dagsprogrammet. Skriv til mig for tilmelding.



Yoga- OG meditations-**WORKSHOPS** mm. VINTER/FORÅR 2025

Workshops med yoga (og/eller meditation) er fx lige noget for dig, der *ikke* har mulighed for at komme på et fast ugentligt hold. Eller måske for dig som *allerede* går til yoga, men som gerne vil have *endnu* mere yoga eller meditation i dit liv. Du kan på workshops få et dejligt input med jævne mellemrum.

Du er meget velkommen til at skrive en mail og tilmelde dig allerede nu (så ved vi om der er basis for at afholde workshoppen). De fleste workshops koster 350 kr. og varer 3 timer. Betaling sker først ca. en uge inden (så du kan nå at afmelde dig igen). Klik på linket i hver workshop for evt. at læse mere om den (åbner pdf). Det næste halve år, har du mulighed for at deltage i følgende workshops:

JANUAR:

MEDITATIONER OG ENERGIØVELSER - **2 ledige pladser**

v. Kristine Mikkelsen

FORLØB 5 FREDAGE

Kl. 9.00-12.00

Datoer: d. 7. februar, 7. marts, 11. april, 9. maj og 27. juni - 2025.

Forløb 5 gange á 3 timer for 1750 kr. (svarer til 350 kr. pr. gang)

[Læs mere her](#)

MEDITATIONER OG ENERGIØVELSER - **Fuldt booket** - *kontakt mig hvis du er interesseret*

v. Kristine Mikkelsen

FORLØB 5 FREDAGE

Kl. 15.30-18.30

Datoer: d. 7. februar, 7. marts, 11. april, 9. maj og 27. juni - 2025.

Forløb 5 gange á 3 timer for 1750 kr. (svarer til 350 kr. pr. gang)

[Læs mere her](#)

MEDITATIV HATHA YOGA & MEDITATION - **ledige pladser**

v. Kristine Mikkelsen

Fredag d. 24. Januar 2025

KL. 15.30-18.30

3 timer - 350 kr.

[Læs mere her](#)

FEBRUAR:

YIN YOGA - *ledige pladser*

v. **Kristine Mikkelsen**

Fredag d. 21. februar 2025

KL. 15.30-18.30

3 timer - 350 kr.

[Læs mere her](#)

MARTS:

FORDYBENDE YOGA - *ledige pladser*

v. **Mai Klemmensen**

Fredag d. 14. marts 2025

KL. 10.00-13.00

3 timer - 350 kr.

[Læs mere her](#)

APRIL:

YIN YOGA OG SELVMASSAGE (med tennisbolde) - *ledige pladser*

v. **Kristine Mikkelsen**

Torsdag d. 10. april 2025

KL. 9.00-12.00

3 timer - 350 kr.

[Læs mere her](#)

MAJ:

RESTORATIV YOGA - *ledige pladser*

v. **Pernille Lovise Madsen**

Fredag d. 2. maj 2025

KL. 16.00-19.00

3 timer - 350 kr.

[Læs mere her](#)

SUPERVISIONS/INSPIATIONS-DAG FOR YOGALÆRERE - *ledige pladser*

Gruppen er for yogalærere uddannet ved mig/Kristine.

v. **Kristine Mikkelsen**

Søndag d. 11. maj 2025

KL. 9.30-15.30

6 timer - 600 kr.

[Læs mere her](#)

NYT: Yoga**uddannelses**-hold (*udsat* på ubestemt tid)

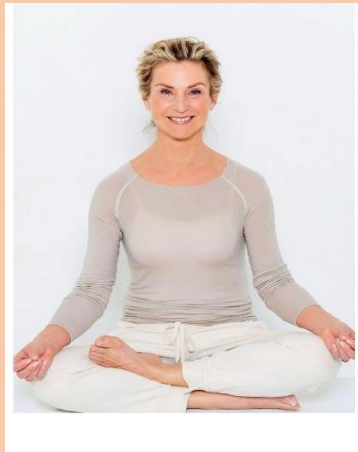


Jeg har med stor fornøjelse uddannet 4 hold af yogalærere (i et forløb der varer 1½ år). Jeg har valgt at udsætte en eventuel holdstart på uddannelsen på ubestemt tid. Men hvis du nu går og er interesseret, så hører jeg stadig meget gerne om det. Det er helt uforpligtende at blive skrevet op på listen af interesserede, og det er vigtigt for mig at vide, hvem der eventuelt går med tanker i den retning? Uddannelsen strækker sig over 1½ år med undervisning ca. én weekend om måneden. Du kan nu læse mere på yogauddannelsens egen hjemmeside, men **bemærk at siden ikke er opdateret:** www.yogauddannelses-randers.dk

NYT: Min søde kollega Vibeke Guldbek arrangerer dette **SUNDHEDS-event** i centret her i januar med Bettina Delfs:

NYT ÅR - NY LIVSSTIL?

Torsdag d. 16.1 25 kl. 16.30-18.30



Giv din krop de bedste betingelser i 2025

Få inspiration og viden om, hvordan du med den rette kost og kosttilskud kan få optimal sundhed, øget energi og en robust hjerne.

Du vil få hjælp til at:

- * Dæmpe ubalancer og inflammation
- * Mindske smerter i kroppen
- * Få mere overskud og energi
- * Holde din hjerne skarp

Under foredraget serverer vi frugt og snacks

Bettina Delfs, der er mental- og sundhedscoach, vil formidle budskabet på en let og humoristisk måde.

Foredraget foregår i: Center for terapi og selvudvikling. Skolestræde 7, Randers.

Kærligst Bettina og Vibeke

Betaling og tilmelding til Vibeke: 100 kr. på 26414225

Samtaleterapi/Selvudvikling/Meditation/ Kunstterapi/Kropsterapi/Parterapi mm.

..ved mig Kristine Mikkelsen er også en mulighed. Du kan læse meget mere om min tilgang og mit perspektiv, og hvad jeg kan hjælpe dig med på min hjemmeside:

www.kristinemikkelsen.dk



Vel mødt til YOGA, MEDITATION, SAMTALE TERAPI, PARTERAPI,
KROPSTERAPI, KUNSTTERAPI mm.

i Center for Terapi og Selvudvikling 😊...



Venlige yoga- og meditations-hilsner fra **Kristine og co.**

Kristine Kusk Mikkelsen
Yogalærer, Psykoterapeut, Kunstterapeut og Mag.art.
Center for Terapi og Selvudvikling
Skolestræde 7, stuen
8900 Randers C
kristinemikkelsen@hotmail.com
Tel: 22 54 76 15
www.kristinemikkelsen.dk
www.yogauddannelse-randers.dk
www.centerforterapiogselvudvikling.dk

