

Restorativ yoga-workshop v. Pernille Lovise Madsen

FREDAG D. 2. MAJ 2025

KL. 16:00-19:00

På denne workshop er det særlige fokus at give kroppen et restituerende hvil. Oplever du træthed, overbelastning eller har du bare brug for en velfortjent pause, så er denne restorative workshop noget for dig.

Vi indleder med meditation og en blid opvarmning, hvor åndedræt og bevægelse forenes i et meditativt flow. Derefter fordyber vi os i restorative stillinger, der typisk holdes i 3 - 10 min. Det er vigtigt med god tid i de enkelte stillinger, så den effektfulde virkning af dem understøttes. I de restorative stillinger, hvor kroppen er støttet op med tæpper og yogapøller, vil du opleve kroppen dybdeafspændes og sindet beroliges. Undervejs vil jeg guide beroligende åndedrætsøvelser samt venlig kropslig opmærksomhed. Workshoppen afsluttes med guidet afspænding.

Øvelserne vil du få med hjem på papir, så du fortsat kan give dig selv et rum for egenomsorg, restitution og hvile.

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:

Min. 6 og max. 11 deltagere

Sted:

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

Pris:

350 kr.

Betaling:

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

