

Nyhedsbrev om yoga

v. Kristine Mikkelsen



Center for
Terapi & Selvudvikling

Nyhed I:

Nye yogahold i Center for Terapi og Selvudvikling efter sommerferien v. Mai Klemmensen – tilmeld dig allerede nu - først til mølle

Torsdage: 16.00-17.30 (Privat alm. hold) – **13 ledige pladser**

Torsdage: 18.00-19.30 (Privat alm. hold) – **13 ledige pladser**

Vil du have en plads, så skriv dit navn, din mail og dit telefonnummer til mig Kristine på

kristinemikkelsen@hotmail.com



Ledige pladser fra torsdag d. 17. august 2017 (uge 33) v. Mai Klemmensen

Jeg har efterhånden fået så lang en venteliste til aftenhold, at jeg har besluttet at ansætte en yogalærer – Mai Klemmensen. Hun har beskæftiget sig med yoga igennem 20 år og er eksamineret yogaunderviser fra Mind & Motion i Århus. Desuden har hun samme baggrund indenfor Selvudvikling, som jeg selv og de øvrige behandlere i vores center (følger meditations- og

selvudviklingsgrupper ved Center for Selvudvikling i Århus). Derfor passer Mai godt ind hos os, og jeg kan på det varmeste anbefale hendes yoga. Ud over at være yogalærer er Mai også uddannet billedkunstner og pædagog og har lang og bred erfaring med undervisning i billedkunst. Hun er desuden ansat som yogalærer under FOF i Randers, hvor hun laver workshops i ”Fordybende yoga”, og underviser ”Alm. yogahold” og ”Yoga mod stress”.

Mai vil i første omgang varetage undervisningen på 2 NYE yogahold i mine lokaler om torsdagen hhv. kl. 16.00-17.30 og kl. 18.00-19.30. Holdstart er i midten af august måned (uge 33). Prisen og betalingsbetingelserne er de samme, som på mine øvrige hold.

Alle der står på venteliste til aftenholdene hos mig, vil blive kontaktet her i løbet af april og maj måned og vil blive tilbudt en plads på holdet. Hvis du ved, at du står på venteliste og gerne vil have en plads, så henvend dig gerne allerede nu til mig på kristinemikkelsen@hotmail.com.

Det betyder også, at hvis du allerede går til yoga, har du fra efter sommerferien mulighed for at komme til yoga 2 gange om ugen. Det betyder også mere frihed for dig, til at komme som gæst på flere hold, hvis du er gået glip af en eller flere gange på det hold, du er tilmeldt. Dvs. at du fx også må indhente forsømte gange på Mais hold om torsdagen, også selv om du er tilmeldt mine hold om tirsdagen og onsdagen (og omvendt). Du holder stadig selv øje med, at du får de gange, du har betalt for. Hvis du går hos mig, og gerne vil skifte helt over til Mais hold om torsdagen, så lad mig det også gerne vide – helst inden sommerferien, så jeg kan få holdene til at gå op. Læs mere på min hjemmeside om betingelserne for det mm. www.kristinemikkelsen.dk

Nyhed 2:

Ledige pladser på daghold - forår 2017 v. Kristine Mikkelsen

Start: (løbende) Pris: 100 kr. pr. gang - 1½ time (for private hold)

Tirsdage: 10.30-12.00 (Privat hensyntagende hold)

Tirsdage: 13.00-14.30 (Privat hensyntagende hold) - **2 ledige pladser**

Tirsdage: 18.00-19.30 (Privat alm. hold)

Tirsdage: 20.00-21.30 (Privat alm. hold)

Onsdage: 9.00-10.30 (Privat hensyntagende hold "Yoga mod Stress") - **1 ledig plads**

Onsdage: 11.00-12.30 (DOF Lille Skole for Voksne hensyntagende hold)

Lørdage og søndage: 9.30-16.30 (Yogalærer-uddannelses-hold) - **1 ledig plads**



Nyhed 3:

WORKSHOP - forår 2017 v. Kristine Mikkelsen

VINYASA YOGA – 9 ledige pladser

Onsdag d. 24. maj 2017 kl. 15.30-18.00

2½ time - 250 kr.

Læs mere [Klik her](#)

Nyhed 4:

Yogauddannelsen – 1 ledig plads!!

Undervisningen foregår 1 weekend om måneden over 1½ år. Der er undervisning med mig og med forskellige gæstelærere alle nedenstående weekender. Uddannelsen er for ALLE, der kunne have en følelse for at blive uddannet til yogalærer og for at lære det at undervise andre i yoga. Du vil få et intensivt forløb med en masse yoga og viden omkring yoga. Holdet er på max. 10 deltagere. Hvis du gerne vil være med, så læs mere på hjemmesiden, og kontakt mig for en uforpligtende snak om det. www.yogauddannelse-randers.dk

2017

Uge 32 -12.-13. august

Uge 36 – 9.-10. september

Uge 40 - 7.-8. oktober

Uge 44 – 4.-5. november

Uge 49 - 9.-10. december

2018

Uge 4 - 27.-28. januar

Uge 8 - 24.-25. februar

Uge 11 - 17.-18. marts

Uge 16 - 20.-21. april

Uge 21- 26.-27. maj

Uge 25 - 20.-24. juni (ons-søn)

Uge 32 - 18.-19. august

Uge 36 - 8.-9. september

Uge 40 - 6.-7. oktober

Uge 44 - 3.-4. november

Uge 49 - 8.-9. december

For at læse mere om yogauddannelsen se hjemmesiden www.yogauddannelse-randers.dk

Nyhed 5:

Foredrag med dansk yoga-ekspert - Simon Krohn

Torsdag d. 27. april 2017 kl. 18.00-20.00, kan du komme til et foredrag her i Randers om yoga med en af Danmarks førende yogaeksperter - Simon Krohn. Foredraget afholdes hos Fof i Randers og billetkøb sker gennem også gennem dem. For at læse mere se foreningen Yoga Randers hjemmeside www.yogaranders.dk



Nyhed 6:

International yogadag onsdag d. 21. juni kl. 18.00-21.30

Nærmere program for denne dag kommer senere, men noter gerne datoen i kalenderen. Det bliver en større begivenhed i yogaens tegn – denne gang i Randers Arena hal 3. Tag din ven, yogakollega eller veninde i hånden, eller du kan mødes med mig dernede.

Programmet for aftenen og billetpriser kan ses på hjemmesiden www.yogaranders.dk

Nyhed 7:

Randers Yogafestival 19. og 20. august – v. Remisen/Fof og Tøjhushaven

Temaet for Randers Yoga Festival er i år ”Yoga for Alle”. Noter datoen i din kalender. For at købe billetter til festivalen og for at læse mere se hjemmesiden for Foreningen ”Yoga Randers”

www.yogaranders.dk

Nyhed 8:

Gratis yoga i Tøjhushaven i juli måned

Jeg holder sommerferie fra uge 26 (sidste undervisningsuge er uge 25) og frem til og med uge 32 (holdstart uge 33). Men husk at der er gratis yoga i Tøjhushaven hele juli måned. Du vil snart kunne se tiderne for undervisning på hjemmesiden www.yogaranders.dk.

Kristine Kusk Mikkelsen
Psykoterapeut, mag.art. og yogalærer
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

