

Nyhedsbrev om yoga

YOGA-hold og YOGA-workshops mm.

i Center for Terapi og Selvudvikling
vinter og forår 2022
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 (100 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 5-11 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.



Pernille Lovise Madsen har et **yoga**hold **torsdage** kl. 19.15-20.45 med **RESTORATIV YOGA**



Blid Hatha og Restorativ yoga v. Pernille.

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

Torsdage: kl. 19.15-20.45 (privat hensyntagende hold)

Start løbende - hvis der er plads – **3 ledige pladser**

Pris: 100 kr. pr. gang - 1½ time (forløb på 6-12 gange)

Yogahold **onsdage** v. **Mai Klemmensen**



Der er stadig et par 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) – **4 ledige pladser**

Onsdage: 18.00-19.30 (Privat alm. hold) – **2 ledige pladser**

Start løbende - hvis der er plads

Pris: 100 kr. pr. gang - 1½ time (forløb på 6-12 gange)

Yogahold v. Kristine Mikkelsen



Tirsdage: 10.30-12.00 (Privat hensyntagende hold) *Kort venteliste*

Tirsdage: 13.00-14.30 (Privat hensyntagende hold) *4 ledige pladser*

Tirsdage: 18.00-19.30 (Privat alm. hold) *Venteliste*

Tirsdage: 20.00-21.30 (Privat alm. hold) *Kort venteliste*

Onsdage: 9.00-10.30 (Privat hold "Yoga mod Stress") *Venteliste*

Onsdage: 11.00-12.30 (DOF hensyntagende hold) *Lukket hold venteliste*

Pris: 100 kr. pr. gang - 1½ time for yogahold (forløb på 6-12 gange)

Start løbende (hvis der er plads, - ellers kom på venteliste).

Lørdage og søndage: 9.30-16.30 (-15.30) (Yogalæreruddannelses-hold)

Start august 2022 (og 1½ år frem) – *ledige pladser*

Klik her på linket nedenfor og kom direkte til hjemmesiden:

<http://www.kristinemikkelsen.dk/sider/yoga.html>

Print selv en **HOLDOVERSIGT** – 2022

Klik her for at åbne ny pdf med [holdoversigt til print](#)

Holdoversigt: Yoga v. [Kristine Mikkelsen](#), [Mai Klemmensen](#) og [Pernille Lovise Madsen](#)

Tirsdage: 10.30-12.00 (Privat hensyntagende hold v. [Kristine Mikkelsen](#))

Tirsdage: 13.00-14.30 (Privat hensyntagende hold v. [Kristine Mikkelsen](#))

Tirsdage: 18.00-19.30 (Privat alm. hold v. [Kristine Mikkelsen](#))

Tirsdage: 20.00-21.30 (Privat alm. hold v. [Kristine Mikkelsen](#))

Onsdage: 9.00-10.30 (Privat 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 (Privat alm. hold v. [Mai Klemmensen](#))

Onsdage: 18.00-19.30 (Privat alm. hold v. [Mai Klemmensen](#))

Torsdage: kl. 19.15-20.45 (Privat alm. hold v. [Pernille Lovise Madsen](#))

Yoga **WORKSHOPS** – 2022

Workshops med yoga 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 i dit liv. Du kan på workshops få et dejligt yogainput med jævne mellemrum. Alle yogaworkshops varer 3 timer og koster 300 kr. I første halvdel af 2022 har du mulighed for at deltage i følgende workshops enten ved **Mai**, **Pernille** og/eller **Kristine**.

JANUAR:

YOGA FORDYBELSE – *ledige pladser*

v. **Mai Klemmensen**

Fredag d. 28. januar 2022

Kl. 16.00-19.00

3 timer – 300 kr.

[Læs mere her](#)

FEBRUAR:

YIN YOGA – *ledige pladser*

v. **Kristine Mikkelsen**

Fredag d. 11 februar 2022

Kl. 9.00-12.00

3 timer – 300 kr.

[Læs mere her](#)

MARTS:

YOGA FORDYBELSE – *ledige pladser*

v. **Mai Klemmensen**

Fredag d. 4. marts 2022

Kl. 16.00-19.00

3 timer – 300 kr.

[Læs mere her](#)

APRIL:

FORDYBENDE YOGA OG MEDITATION – ledige pladser

v. Kristine Mikkelsen

Fredag d. 8. april 2022

Kl. 9.00-12.00

3 timer – 300 kr.

[Læs mere her](#)

MAJ:

CHAKRA YOGA OG MEDITATION – ledige pladser

v. Kristine Mikkelsen

Onsdag d. 11. maj 2022

Kl. 16.00-19.00

3 timer – 300 kr.

[Læs mere her](#)

JUNI:

VINYASA SLOW FLOW OG MEDITATION – ledige pladser

v. Kristine Mikkelsen

Tirsdag d. 21. juni 2022

Kl. 16.00-19.00

3 timer – 300 kr.

[Læs mere her](#)

Yogauddannelse** fra august 2022**

Hvis du er interesseret i at blive skrevet op til en plads på det næste uddannelseshold, så kontakt mig gerne allerede nu. Det er helt uforpligtende, at blive skrevet op. Tilmelding og betaling af depositum senest inden 1. juni 2022. Der er infomøde **mandag d. 25. april 2022 kl. 19.30-21.00**. Du kan læse meget mere om uddannelsen på hjemmesiden: www.yogauddannelse-randers.dk

Corona-forholdsregler i yogaen

Vi er i centret MEGET opmærksomme på ikke at bidrage til smittespredning af Corona-virus. Derfor har vi taget nogle forholdsregler i og omkring yogaen, så det føles trygt både for deltagerne og for os som undervisere.

- **Afstand:** Vi holder afstand. Undgår så vidt muligt håndtryk og knus. Hold-størrelserne er på 5-11 elever plus underviser.
- **Symptomer: Bliv hjemme, hvis du er sløj** eller har de mindste symptomer på Coronavirus / Covid-19.
- **Håndsprit:** Der er **håndsprit** ved alle måtter, i venteværelse og på toiletterne, og vi vil råde alle til at bruge det både inden og efter yoga.
- **Måttespray:** Der er desinficerende **måttespray** ved alle måtter, så man har mulighed for at spritte sin egen måtte af før og efter yoga (underviseren gør det mellem hver yogatime)...
- **Eget udstyr:** Vi har alt udstyr, men man må meget gerne medbringe sin egen måtte og andet udstyr. Husk dog gerne også at afvaske/-spritte dit udstyr før du medbringer det i yogalokalet.
- **Medbring evt.:** et lagen og/eller et håndklæde/viskestykke til at lægge over måtter/tæpper/puder under yogaen. (PS: Jeg har i den forbindelse også indkøbt lilla stofbleer, som kan lægges over måtten i hoved-enden ☺).
- **Udluftning:** Vi sørger for god **udluftning** før, under og efter yogaen.
- **Engangshåndklæder:** Der er **engangshåndklæder** på toiletterne.

Samtaleterapi/Selvudvikling med psykoterapeut-studerende Mai Klemmensen eller Pernille Lovise Madsen.

Mine to yoga-lærer-kolleger Mai Klemmensen og Pernille Lovise Madsen, er begge i gang med at uddanne sig til psykoterapeuter, det samme sted, som jeg selv er uddannet ved Center for Selvudvikling i Århus: www.centerforselvudvikling.dk. De er nu på 4. og sidste halvår, og er derfor i gang med at træne, alt det de har lært. Hvis DU (eller én du kender?) har brug for støttende samtaler, så kan jeg varmt anbefale dem begge. De låner mit lokale i Randers til terapisaftalerne. Samtalen har en varighed af 60-75 minutter og koster kun **350 kr.**, fordi de stadig er under uddannelse.



Mai Klemmensen: Ring 22 94 19 16 eller skriv til mai.klemmensen@gmail.com



Pernille Madsen: Ring 61 68 86 04 eller skriv til lovise1980@gmail.com

Vel mødt til YOGA mm.
i Center for Terapi og Selvudvikling ☺...



Venlige yogahilsner
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