

*Den frie vejtrækning og pranayamas
v. Kristine Mikkelsen
Fredag d. 5. december 2025*

KL. 9.00-12.00

Kirkegaard skulle engang have sagt, at "...sjælen demonstrerer sin frihed i åndedrættet". Men hvordan trækker man egentlig vejret naturligt og rigtigt?...og hvordan kan yogaens øvelser og åndedrætsøvelser hjælpe til det? Denne workshop, er for dig der gerne vil styrke kontakten til dit eget åndedræt. Vi vil lave yogaøvelser der giver plads og rum til åndedrættet og vi vil lave en grundig gennemgang af alle de vigtigste åndedrætsøvelser/pranayamas indenfor yogaen. Åndedrættet er broen ind til et roligt, opmærksomt og fredfyldt sind. Yogaens åndedrætsøvelser har helbredende effekter på såvel kropslige som sindsmæssige ubalancer.

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.



KRISTINE MIKKELSEN

CENTER FOR TERAPI & SELVUDVIKLING SKOLESTRÆDE 7 STUEN - 8900 RANDERS C

WWW.KRISTINEMIKKELSEN.DK