

Yin yoga og vinteren

Nyrer og blærer-meridianerne

Fredag d. 12. december 2025

kl. 15.30-18.30

Yin yoga er en passiv, fordybende og meditativ yoga-form, hvor vi laver blide/intense stræk 3-6 minutter i hver stilling. Vi vil have fokus rettet særligt mod de to meridianbaner nyrer og blærer. Vi vil finde ind i en meditativ bevidsthed og overvinde udfordringer på både det fysiske og det psykiske plan. Yin yoga giver følelsen af ro i nervesystemet, nærvær og fordybelse. Yin yoga påvirker bindevævet i ledbånd og knogler – især i hofter, bækkenet og i den nederste del af rygsøjlen. Yin yoga er fortrinlig til at fremme den indre kontakt af sindsro, kropslig forankring, gennemstrømning og dyb centrering af bevidsthed - den tilstand man kalder yoga! Vi vil kombinere det at sidde i stillingerne med nogle positive affirmationer/sætninger, som kan virke centrerende for bevidstheden og som virker befordrende for årstiden vinter.

WWW.KRISTINEMIKKELSEN.DK



YOGA  **WORKSHOP**

Forudsætninger:

Det kræver ikke noget forhåndskendskab til yoga at deltage - bare en nysgerrighed i fht at opdage og udforske dig selv. Undervisningen er tilrettelagt, så alle kan være med.

Tilmelding:

Ring 22 54 76 15 eller mail:
kristinemikkelsen@hotmail.com
Oplys navn, mail og telefonnummer.

Antal deltagere:

Min. 8 og max. 11 deltagere

Sted:

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

Pris:

350 kr.

Betaling:

Betaling senest 2 dage inden workshopen til Mobile Pay 29193 eller til min konto: 7739 1472568. Omkring en uge før modtager du en mail fra mig med lidt praktisk info. Hvis holdet ikke bliver fyldt op får du besked 5 dage før.



KRISTINE MIKKELSEN

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

WWW.KRISTINEMIKKELSEN.DK