

## Meditationer og energiøvelser

Mandag d. 24. nov. 2025 kl. 9-12

### ENKELTSTÅENDE INTRO\_WORKSHOP

(MED MULIGHEDEN FOR AT FORTSÆTTE ARBEJDET I EN GRUPPE EFTER NYTÅR).

Denne workshop er bygget op omkring meditationer og energiøvelser - bl.a. hentet fra Bob Moore og fra yogaens skatkiste. Meditationerne foregår fortrinsvist på stol (eller i skrædderstilling - efter eget valg.) Da arbejdet er et omfattende og potentielt selvudviklende arbejde, er forløbet blot en introduktion til basale og centrerede øvelser. Lette yogaøvelser vil også indgå, med det formål at styrke din kontakt med din krop og give ro i sindet. Formiddagen er en introworkshop, med henblik på at introducere formen, og med muligheden for at fortsætte arbejdet i en gruppe efter nytår. Forløbet er for alle, der har en følelse for at fordybe sig i kroppen og i de følelser, temaer eller problematikker, der foregår i dig, og få lidt støtte og vejledning til en meditativ proces.

WWW.KRISTINEMIKKELSEN.DK



#### Forudsætninger:

Det kræver ikke noget forhåndskendskab til meditation at deltage - bare en nysgerrighed i fht at opdage øvelsernes virkning, og udforske og udfordre 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. 4 og maks. 6 deltagere

#### Sted:

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

#### Pris:

350 kr.

#### Betaling:

Betaling for hele forløbet til 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.

