



Center for Terapi & Selvudvikling

Nyhedsbrev om: YOGA OG MEDITATION

YOGA-hold, YOGA-workshops, MEDITATIONS-grupper mm.
i Center for Terapi og Selvudvikling
VINTER/FORÅR 2026
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 (125 kr. inkl. moms/unge under 30 år/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 og onsdage.

Der er 6-11 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

Yogahold v. Kristine Mikkelsen - tirsdage og onsdage



Tirsdage: 10.30-12.00 (Hensyntagende hold)

3 ledige plads

Tirsdage: 13.00-14.30 (Hensyntagende hold)

0 ledige pladser

Tirsdage: 18.00-19.30 (Alm. hold)

0 ledige pladser

Tirsdage: 20.00-21.30 (Alm. hold)

2 ledige pladser



Onsdage: 9.00-10.30 (Hensyntagende hold)

3 ledige pladser

Onsdage: 11.00-12.30 (DOF Hensyntagende hold) *Lukket hold - en ledig plads*

Pris: 125 kr. pr. gang (inkl. moms)

- 1½ time ét yogahold (forløb på 6-13 gange)

Start: løbende (hvis der er plads).

Klik her på linket nedenfor og kom direkte til hjemmesiden for at læse mere om mine hold:

<https://www.kristinemikkelsen.dk/yogahold/>

HOLDOVERSIGT YOGA - 2026

Yoga v. *Kristine Mikkelsen*

Tirsdage: 10.30-12.00 (Hensyntagende hold v. *Kristine Mikkelsen*)

Tirsdage: 13.00-14.30 (Hensyntagende hold v. *Kristine Mikkelsen*)

Tirsdage: 18.00-19.30 (Alm. hold v. *Kristine Mikkelsen*)

Tirsdage: 20.00-21.30 (Alm. hold v. *Kristine Mikkelsen*)

Onsdage: 9.00-10.30 (Hensyntagende hold "Yoga mod Stress" v. *Kristine Mikkelsen*)

Onsdage: 11.00-12.30 (DOF Hensyntagende hold v. *Kristine Mikkelsen*) (**NB: lukket hold!**)

Meditationer og energiovelser - ***kom og prøv - ledige pladser!*** Meditations-workshop i Randers C

Mandag d. 26. januar 2026 kl. 9.00-12.00 - 400 kr.

Inkl. lille pause med te, kaffe, knækbrød, ost og frugt

Savner du et rum til fordybelse og ro - et sted hvor du kan lande i dig selv og genfinde kontakten til din egen energi?

Denne workshop er en blid introduktion til meditation og energiovelser, der styrker nærvær, jordforbindelse og indre balance.

Vi laver enkle meditationer og øvelser med inspiration fra **Bob Moore** og yogaens **skatkiste**, suppleret med lette kropsovelser og en afspænding, der hjælper krop og sind til ro. Meditationerne foregår siddende - enten på stol eller på gulvet, alt efter hvad der føles bedst for dig. Workshoppen er en **enkeltstående introgang**, men der er en gruppe i gang som du skal være velkommen til at deltage i, hvis du får lyst til at fordybe dig yderligere i meditation.

Tilmelding: Send en mail til kristinemikkelsen@hotmail.com og skriv, at du ønsker at deltage i meditationsworkshoppen.



MEDITATIONS- OG SELVUDVIKLINGS-gruppe - *ledige pladser* **Fordybelses- og meditationsgruppe henover fredag eftermiddag og lørdag i januar 2026**

For dig, der ønsker 1½ dag med ro, fordybelse og kontakt til dig selv.

Vi veksler mellem meditation, energiovelser, blid yoga, bevægelse, afspænding og udtryk fra det indre liv.

Tidspunkt: fredag d. 23. januar 2026 kl. 16-20 og lørdag d. 24. januar 2026 kl. 10-16.

Pris: 1.000 kr. pr. deltager (min. 4 og max. 6 deltagere)

Inkl. kaffe, te, frugt og knækbrød - du medbringer selv frokost.

PS: Du behøver ikke have erfaring med meditation eller yoga for at deltage.

[Læs mere her](#)



Workshops vinter/forår 2026

For tilmelding send en mail til kristinemikkelsen@hotmail.com

Ud over de normale ugentlige hold, tilbyder jeg enkeltstående workshops og ”miniforløb” for dig, der ikke har mulighed for at deltage hver uge, men alligevel elsker et godt yoga-input. Læs mere her nedenfor.

Tilmelding: Kontakt mig/Kristine på kristinemikkelsen@hotmail.com og oplys hvilken workshop du ønsker (se nedenfor), samt oplys navn, telefonnummer og e-mail. Så bliver du skrevet på listen.

Ca. en uge inden workshoppen modtager du en reminder-e-mail, hvori der også står oplysninger omkring betaling.

Pris: Priserne varierer lidt, men de fleste workshops varer 3 timer og koster 400 kr. pr. gang inkl. moms. Læs mere nedenfor.



JANUAR:

Meditationsgruppe med ”Meditationer og energøvelser” 2 ledige pladser

Forløb: V. Kristine Mikkelsen

3 timer pr. gang inkl. pause (ca. 1 gang om måneden)

Fredage kl. 15.30–18.30

Datoer i 2026: 30. januar, 20. februar, 20. marts, 17. april, 22. maj og 19. juni

Pris: 2400 kr. for 6 gange (400 kr. pr. gang inkl. moms)

Første gang kan fint være en prøvegang

Antal deltagere: Min. 4 og maks. 6

Inkl. materiale og lydfiler med meditationer og øvelsesvejledninger

[Læs mere her](#)

FEBRUAR:

Yin yoga fordybelse – *ledige pladser*

v. Kristine Mikkelsen

Onsdag d. 18. februar kl. 2026

KL. 15.30-18.30

3 timer – 400 kr. (inkl. moms)

[Læs mere her](#)

MARTS:

Infomøde på yogalæreruddannelsen - *ledige pladser*

V. Kristine Mikkelsen

Onsdag d. 11. marts 2026

kl. 19.00-20.30

Gratis

[Læs mere her](#)

Yin yoga fordybelse – *ledige pladser*

v. Kristine Mikkelsen

Fredag d. 20. marts 2026

KL. 15.30-18.30

3 timer – 400 kr. (inkl. moms)

[Læs mere her](#)

ARRIL:

Yin yoga fordybelse – ledige pladser

v. Kristine Mikkelsen

Onsdag d. 15. april 2026

KL. 15.30-18.30

3 timer – 400 kr. (inkl. moms)

Læs mere her



**Samtaleterapi/Selvudvikling/Meditation/
Kunstterapi/Kropsterapi/Parterapi mm.**

..ved mig Kristine Mikkelsen er også en mulighed. Du kan læse meget mere om min tilgang og mit perspektiv, og hvad jeg kan hjælpe dig med på min hjemmeside:

www.kristinemikkelsen.dk



Vel mødt til YOGA, MEDITATION, SAMTALE TERAPI, PARTERAPI,
KROPSTERAPI, KUNSTTERAPI mm.
i Center for Terapi og Selvudvikling

Venlige yoga- og meditations-hilsner
fra **Kristine**

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

