



Center for
Terapi & Selvudvikling

**Nyhedsmail om
YOGA og MEDITATION**

**v. Kristine Mikkelsen
i Center for Terapi og Selvudvikling
i Randers C**



Ledige pladser på YOGAHOLD

Tirsdage: 13.00-14.30 (v. *Kristine Mikkelsen*) *2 ledige pladser*

Tirsdage: 18.00-19.30 (v. *Kristine Mikkelsen*) *1 ledig plads*

Onsdage: 9.00-10.30 (v. *Kristine Mikkelsen*) *1 ledig plads*

- Alle kan være med på yogaholdene.
- Start løbende, hvis der er plads.
- Nye elever har mulighed for 1-2 prøvegange, hvor man bare betaler pr. gang (125 kr. inkl. moms), inden man binder sig for den igangværende periode.
- Hvis man er tilmeldt ét hold, kan man flekse på de andre hold i ugen. Købte gange kan bruges i løbet af et halvt år.
- Man sørger selv for at få de gange, man har betalt for.
- Opstart uge 33 efter sommerferien.
- Kontakt mig/Kristine allerede i dag her på mailen og tilmeld dig: kristinemikkelsen@hotmail.com eller ring 22 54 76 15
- Du kan også gå direkte til min hjemmeside og læse mere om yogaen hos mig <https://www.kristinemikkelsen.dk/yogahold/>

Ledige pladser på MEDITATIONS-HOLD

- 3 timer pr. gang inkl. pause (ca. 1 gang om måneden)
- 5 Fredage: kl. 15.30–18.30 (3 ledige pladser)

- **Datoer:** d. 28. aug. 18. sep., 23. okt., 27. nov. og 11. dec. 2026.
- **Pris:** 2000 kr. for 5 gange (400 kr. pr. gang inkl. moms)
- Første gang kan fint være en prøvegang til 400 kr.
- Inkl. papir materiale og lydfiler med meditationer og øvelsesvejledninger
- *Gruppen har været i gang i over et år. Optagelse kræver at du har interesse for at lære meditationer og energiøvelser. Alle kan være med.*
- Kontakt mig/Kristine allerede i dag her på mailen og tilmeld dig gruppen: kristinemikkelsen@hotmail.com eller ring 22 54 76 15.
- Du kan også gå direkte til min hjemmeside: <https://www.kristinemikkelsen.dk/meditationsgruppe/>

Ledige pladser på YIN YOGA-WORKSHOPS

Få et kærligt yin-yoga-input i løbet af sensommer, efterår og vinter. Mine workshops er for dig, der ønsker ro, fordybelse og ny energi. For ALLE - både for dig der allerede går til yoga og for dig som ikke går på et fast hold.

AUGUST 2026:

Yin yoga med fokus på sensommer årstiden – *ledige pladser*

v. Kristine Mikkelsen

Søndag d. 30. august 2026

KL. 10.00-13.00

3 timer – 400 kr. (inkl. moms)

OKTOBER 2026:

Yin yoga med fokus på efteråret – *ledige pladser*

v. Kristine Mikkelsen

Søndag d. 25. oktober 2026

KL. 10.00-13.00

3 timer – 400 kr. (inkl. moms)

DECEMBER 2026:

Yin yoga med fokus på vinter-årstiden – *ledige pladser*

v. Kristine Mikkelsen

Søndag d. 13. december 2026

KL. 10.00-13.00

3 timer – 400 kr. (inkl. moms)

Praktisk info, pris og tilmelding:

- Send en mail til kristinemikkelsen@hotmail.com. Skriv hvilken workshop du ønsker, samt dit navn, telefonnummer og e-mail.

- Du får en reminder og betalingsinfo ca. en lille uge før.

- De fleste workshops varer 3 timer og koster 400 kr. (inkl. moms)
Under 30 år ex. moms – dvs. 320 kr.

- Læs eventuelt lidt mere om de enkelte workshops på min hjemmeside:

<https://www.kristinemikkelsen.dk/yoga-workshops/>

PS: Jeg tilbyder desuden: Psykoterapi, Selvudviklingssamtaler, IFS-terapi, Parterapi, Kropsterapi og Kunstterapi.

Læs meget mere om både terapi, yoga og meditation på hjemmesiden:

www.kristinemikkelsen.dk

Venlige yoga- og meditations-hilsner fra Kristine Mikkelsen

Kristine Kusk Mikkelsen

Psykoteraapeut, kunstterapeut, mag.art. og yogalærer

Center for Terapi og Selvudvikling

Skolestræde 7, stuen

8900 Randers C

kristinemikkelsen@hotmail.com

Tlf.: 22 54 76 15

www.kristinemikkelsen.dk

www.centerforterapiogselvudvikling.dk





Center for
Terapi &
Selvudvikling



**Terapi, Yoga og Meditation
Center for Terapi og
Selvudvikling v. Kristine
Mikkelsen**

Skolestræde 7, st. th.,
8900 Randers C

Du modtager denne mail, da du
tidligere har tilmeldt dig at modtage
mine mails.

[Unsubscribe](#)

Danmark

