

NYHEDSBREV

YOUGROW JUNI 2022

DIT LOKALE YOGA- OG MINDFULNESSFORUM

Kære gode Yogi!

I Vitten, Hadsten, Mårslet, Moesgaard, Hørret, Aarhus og omegn. Gennem ro, fællesskab og fordybelse ønsker jeg at skabe de bedste rammer for dit personlige arbejde med krop og sind; til styrkelse af dit fundament og din evne til at åbne dig, vokse og være til stede fuldt ud i det her liv.

Sigtet med nyhedsbrevet er at holde dig opdateret om yoga & mindfulness. Se nyt om dine ugentlige hold, begivenheder, retreats og fagligt stof.

Ugentlige yogahold

Fælles yogaafslutning i Vitten Forsamlingshus

Tirsdag den 21. juni er der fælles sommerafslutning for alle jer yogier, der har gået på hold hos mig.

Programmet:

17:30-18:30: Meditation og yogastyrke

18:30-19:00: Restorativ (genopbyggende) yoga med Pranayama (åndedræt)

19:00-19:30: Øl, bobler & jordbær – god sommer!

NB! niveauet er level 1-2

– Alle der har gået på hold hos mig kan deltage.

Tilmelding til mette@yougrow.dk

Pris 150 kr. Mobilepay til 18269.



SE MERE PÅ - WWW.YOUGROW.DK I TLF. 2344 8389

NYHEDSBREV

YOUGROW JUNI 2022

DIT LOKALE YOGA- OG MINDFULNESSFORUM

Sommerferie og Yoga Live

Dit yogahold holder sommerferie fra uge 25 og til og med uge 32.

Til dig som ønsker at bevare din yogaform i sommerferien, sender jeg Yoga Live fra min lukkede Facebook gruppe Yougrow Live, i alt 6 tirsdage i juli og august.

Følgende direkte sendetider Yoga Live

Tirsdage 17:30-18:45:

5/7, 12/7, 19/7, 26/7, 2/8 og 9/8 2022.

Du kan være med i direkte sendetid eller som genudsendelse.

Alle 6 gange gemmes som videoer på den lukkede gruppe, så du kan lave yoga lige når det passer dig.

Når du er tilmeldt Yougrow Live får du samtidig fri adgang til 6 forskellige yogavideoer, som allerede er gemt på siden.

Er du ikke allerede medlem af Yougrow Live, anmod om medlemskab af gruppen, jeg godkender, og du er med.

Samlet pris 450 kr.



SE MERE PÅ - WWW.YOUGROW.DK I TLF. 2344 8389

NYHEDSBREV

YOUGROW JUNI 2022

DIT LOKALE YOGA- OG MINDFULNESSFORUM

Din nye yogasæson starter 3. uge i august

Du kan vælge mellem følgende hold, der alle har 7-ugers sæson.

Mandage, start 15/8 – slut 26/9

Hold 1, Hørret Skovvej: Yoga for lidt øvede M/K, Level 1-2: kl. 15:30-17:00

Tirsdage, start 16/8 – slut 27/9

Hold 2, Vitten FH: Yoga for begyndere og lidt øvede m/K, Level 1-2: kl. 16-17:15.

Hold 3, Vitten FH: Mandeyoga 50+, Level 1-2: kl. 17:30-18:45.

Hold 4, Vitten FH: Yoga for øvede, Level 2 : kl. 19:05-20:35.

Torsdage, start 11/8 – slut 29/9

Hold 5, Favn, Jægergårdsgade, Aarhus: 8-ugers MBSR-forløb: kl. 13-15:30.

Torsdage, start 18/8 – slut 29/9

Hold 6, Hørret Skovvej, Fyraftensyoga for kvinder: kl. 16:45-18:15.

Fredage, start 19/8 – slut 30/9

Hold 7, Hørret Skovvej, Morgenyoga for alle: kl. 7:15-8:30.

Se mere info om hold og priser på yougrow.dk * turkis side.

Tilmelding til mette@yougrow.dk fra 10. – 31. juli



SE MERE PÅ - WWW.YOUGROW.DK I TLF. 2344 8389

NYHEDSBREV

YOUGROW JUNI 2022

DIT LOKALE YOGA- OG MINDFULNESSFORUM

Yoga Retreat på Strandgården

Helgenæs, Esby Strand, 2. – 4. september 2022

GIV DIG SELV EN PAUSE

– og tilbyd krop & sind masser af yoga og mindfulness i weekenden
fra fredag den 2. september til søndag den 4. september.
I alt 7 sessioner yoga/mindfulness a 1-1,5 time.

Retreatet starter fredag eftermiddag ved 15-tiden og varer til søndag eftermiddag ved samme tid. Der er indkvartering på det hyggelige Retreat Strandgården, beliggende tæt på Esby Strand, på den østlige del af Helgenæs.

Vi befinder os midt i den skønneste, fredfyldte natur, hvor vi kan fylde krop og sind hen over weekenden med yoga & mindfulness, smukke omgivelser og dejlig, 100 % økologisk forplejning.

Pris kr. 3.400,-

OBS! Tilmelding gerne inden den 17. juni 2022 af hensyn til lejeomfang.

Se program med mere på yougrow.dk under Retreats



Se mere om Strandgården



på strandgardenretreat.dk.



SE MERE PÅ - WWW.YOUGROW.DK I TLF. 2344 8389

NYHEDSBREV

YOU GROW JUNI 2022

DIT LOKALE YOGA- OG MINDFULNESSFORUM

8-ugers MBSR - mindful stress reduktion

Start torsdag den 11. august – 29. september

Sådan lærer du at håndtere dit livs stress og din egen sårbarhed. Programmet er forskningsbaseret, gennemprøvet, udviklet og forfinet igennem mere end 40 år. Det er anerkendt og anvendt i hele verden. Grundlagt af Jon Kabat-Zinn i 1979.

Du får brugbare redskaber til at styrke dit sind og din krop gennem livets udfordringer. MBSR anbefales nu af Sundhedsstyrelsen til styrkelse af mental og fysisk sundhed. Forløbet inkluderer arbejde med krop og sind gennem yoga, meditation (siddende, liggende og gående) og bodyscan samt læring om stress og kommunikation, deling af oplevelser på 2-mands hånd og i plenum.

Tidsrum:

8 torsdage fra 13:00-15:30.

Start den 11. august 2022.
Slut den 29. september 2022.

Desuden 1 stilhedsdag,
søndag den 18. september,
9:30-15:30.

Følgende datoer:
torsdage 11/8, 18/8, 25/8, 1/9,
8/9, 15/9 22/9 29/9
(stilhedsdag)
18/9

MINDFUL STRESS REDUKTION
8-ugers MBSR til dig i dit liv
Få redskaber til at håndtere dit livs stress og din egen sårbarhed
Tilmeld dig dette 8-ugers MBSR-forløb med start 11. august 2022
Programmet er forskningsbaseret, gennemprøvet, udviklet og forfinet igennem mere end 40 år. Det er anerkendt og anvendt flere steder i verden. Du undervises og guides af 2 professionelle MBSR-lærere uddannet fra Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet.
Mette Holm Høgsbro og Lykke Elisabeth Rasmussen

SE MERE PÅ - WWW.YOUGROW.DK I TLF. 2344 8389

NYHEDSBREV

YOUGROW JUNI 2022

DIT LOKALE YOGA- OG MINDFULNESSFORUM

Gratis on-line intro: Mandag den 13. juni 2022 og mandag den 8. august 2022, kl. 18-19:00.
Tilmelding senest dagen før til mette@yougrow.dk.

Kursets samlede mødetid: Gruppen mødes i alt 26 undervisningstimer
(8 x 2,5 timer + en stilhedsdag)

Hjemmearbejde: Du skal påregne 45-60 minutters arbejde med krop og sind 6 dage hver uge i de 9 uger, hvor kurset står på.
Du vil bl.a. modtage lydfiler som støtte og guidning til dit hjemmearbejde.

Sted: Favn, Jægergårdsgade 14, 2, 8000 Aarhus C.

Pris kr. 4.200,- (Studerende kr. 3.700,-)

Antal: max. 15 deltagere. Tilmeldingsfrist: 24. juni 2022 (af hensyn til lokaler)

Tilmelding: Tilmelding og mere info til: Mette på mette@yougrow.dk

Betaling

Betaling: 1. rate 2.200 kr. ved tilmelding.

Betaling af 2. rate 1. juli, 2000 kr. (eller 1500 kr. for studerende).

Undervisere

Du undervises og guides af 2 professionelle MBSR-lærereuddannet fra Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet:
Mette Holm Høgsbro og Lykke Elisabeth Ramsdal.

Program

9 lektioner, i alt 8 uger:

1. lektion, torsdag 11/8: Hvorfor mindfulness?
2. lektion, torsdag 18/8: Opmærksomhed
3. lektion, torsdag 25/8: Nuet – arbejde med gode oplevelser
4. lektion, torsdag 1/9: At sidde fast – arbejde med dårlige oplevelser
5. lektion, torsdag 8/9: Tanker
6. lektion, torsdag 15/9: Kommunikation
7. lektion, søndag 18/9 – hel stilhedsdag fra 9:30-15:30.
8. lektion, torsdag 22/9: Forandring
9. lektion, torsdag 29/9: Træning fremover



SE MERE PÅ - WWW.YOUGROW.DK I TLF. 2344 8389

NYHEDSBREV

YOUGROW JUNI 2022

DIT LOKALE YOGA- OG MINDFULNESSFORUM

Yoga Kikkerten

Glæd dig til en søndag i stilhed – søndag den 20. november 2022

På opfordring udbyder jeg nu En søndag i stilhed.

Vi mødes på Hørret Skovvej søndag kl. 8:00 og slutter igen kl. 15 samme dag.

Vi vil være sammen om at meditere (gående, liggende og siddende samt lave yoga og bodyscan. Vi vil spise måltider sammen i stilhed.

Du vil kunne opleve en følelse af rensning af krop og sind, ro og en mulig adgang til dit indre liv, som måske vil være helt ny for dig.

Du guides af undertegnede under hele dagen.

Der er inkluderet morgenmad og en let frokost. Kaffe og te.

Detaljeret program kommer senere. Vi slutter dagen af med en halv time, hvor vi bryder tavsheden og deler oplevelsen af at være i stilhed.

Pris kr. 680,- for hele søndagen, inklusiv forplejning.



*Kærlige
sommerhilsner Mette*

SE MERE PÅ - WWW.YOUGROW.DK I TLF. 2344 8389