



Psykolog og yogalærer Pernille Ekeløf, nyhedsbrev juni 2023



Efterår 2023: Selvomsorgsdage, yin yoga, dagsretræte, kvindeliv

Kære du.

Tusind tak for den dejlige modtagelse af mine dage med kropsligt fokus. Det varmer med alle jeres tilkendegivelser af, at I også oplever, at det er meningsfuldt.

Sensommerens og efterårets program er nu fastsat, og jeg håber at se rigtig mange af jer til en eller flere dage på Vibevadgaard. Har du endnu ikke oplevet den helt særlige stemning, der er på stedet, så har du noget til gode.



Lige nu er der enkelte ledige pladser til selvomsorgsdagen for (professionelle) omsorgsgivere 28/6 kl. 9.30-14.30. [Læs mere om dagen og tilmeld dig her](#), hvis du ønsker en af de sidste pladser.

Netop dage dedikeret til egen-omsorg har mange af jer ytret ønske om, så her vil der være noget at vælge mellem det kommende semester. Der er afsat en dag ca. en gang om måneden; om du ønsker at tilmelde dig en enkelt eller alle dage er helt op til dig. Indholdet vil altid variere, men formen forbliver genkendelig fra gang til gang. Der er altid max 8 deltagere, så det er en overskuelig gruppe at træde ind i. [Læs mere og tilmeld dig her selvomsorgsdage for \(professionelle\) omsorgsgivere](#) 3. august, 28. september, 12. oktober (indtil videre lukket arrangement for psykologerne i Via Cordis) og 9. November [her](#).

Til jer, der længes efter rene yin yoga klasser med god tid 'som i gamle dage', har jeg lavet et par fordybelses-eftermiddage med yin yoga. [Læs mere og tilmeld dig her: yin yoga fordybelses-klasse fredag d. 18/8 kl. 15.30-18 og/eller yin yoga fordybelses-klasse fredag d. 3/11 kl. 15.30-18.](#)

Derudover afholder jeg i samarbejde med yogalærer Tina Kristensen et heldags sensommer-retræte, hvor der er tid og rum til næring og samvær. Der vil være flow-yoga, ceremoniel cacao, stille tid for dig selv, yin yoga, vegetarisk aftensmad og samling omkring bålet om aftenen. [Læs mere om endagsretrætet lørdag d. 26/8 og tilmeld dig her.](#)

Sidst men ikke mindst har jeg etableret et spirende samarbejde med [jordmoder Heidi Hajslund](#). Vi tager sammen efteruddannelsen i Shakti yoga, der er centreret omkring cyklusforståelse og kvindeliv. Vi er meget begejstrede for både uddannelsen og samarbejdet. I første omgang afholder vi en fælles dag i **dagtimerne 26. oktober**. På sigt er det meningen vi vil etablere fortløbende dage og grupper for kvinder med udgangspunkt i det cykliske i den indre og ydre natur. En nærmere beskrivelse af dagen kommer senere, men **er du blevet nysgerrig, så reserver datoen i din kalender.**

Jeg håber at se dig til en eller flere af dagene. Du er så hjertelig velkommen. Har du nogle former for spørgsmål, så tøv ikke med at kontakte mig enten på mail praksis@ekelof.dk eller på tlf. 52167818. Hvis du vil vide mere om, hvordan jeg tænker om det kropslige arbejde og det at holde rum for grupper, [så læs her](#)



Mange kærlige hilsner fra psykolog og yogalærer Pernille Ekeløf

NB: Du er altid velkommen til at afmelde dig mine nyhedsmail, hvis du ikke er interesseret i at modtage nyheder (det bliver ikke ofte, måske omkring 6 gange om året). Hvis du vil være sikker på at modtage mine nyheder, er det letteste, at du [tilmelder dig mine nyhedsmails direkte på min hjemmeside her](#)