



Psykolog og yogalærer Pernille Ekeløf, nyhedsbrev februar 2024
Fordybelses-klasser og selvomsorgsdage 2024
Yin-yoga-nidra, Shakti yoga, årstidens rytme



Kære du

De seneste måneder har jeg været omsluttet af vinterens energi. Jeg har ladet mig selv gå ned i tempo og gå tidligt i seng, når kroppen har haft brug for det. Min yogapraksis har været rolig og restorativ. Senest har jeg været nogle dage i stilheds-retræte og nydt saunagus og snerulning.

I december blev jeg færdig med min efteruddannelse i Shakti yoga - en yogaform, der har fokus på at ære og nære det cykliske i os, og de på kvindelige overgange i livet. For mig har uddannelsen vævet mange tråde sammen, og det giver dyb mening at bringe denne viden med ind i mit virke som psykolog og yogalærer.

I forårets og sommerens fordybelsesklasser vil du møde Shakti yogaen flettet sammen med det, du allerede kender fra min undervisning. Mit omdrejningspunkt er fortsat at skabe rum for et kærligt nærvær indadtil, så du får kontakt til din egen kraft og sårbarhed, samtidig med at du oplever at føle dig støttet af gruppefeltet.

Mit ønske med mine fordybelsesdage er at sætte mere fokus på at krop, sind og sjæl er forbundne, og at vi gennem en praksis rettet mod at skabe kontakt til kroppens ressourcer og visdom, sammen kan blive bedre til at lytte til den.

[1. marts kl. 17-20 Yin-yoga-nidra](#) - en fordybelsesklasse med fokus på det indre og ydre skifte til foråret. Vi laver langsom og nærende yin yoga og afslutter med en dybdegående afspænding gennem yoga nidra. [Du kan læse mere her](#) og [tilmelde dig her](#).

[22. marts kl. 17-20 Shakti yoga](#) med særlig fokus på din bækkenbund; kontakt til den, viden om din kropsholdnings påvirkning af den, afspænding af den og blid træning af den. [Du kan læse mere her](#) og [tilmelde dig her](#).

[5. april kl. 16-19 Shakti yoga og yin yoga](#) med henblik på at skabe kontakt til og bevægelse af bindevævet; to veje til at bevæge fastlåste blokeringer i dit væv. [Du kan læse mere her](#) og [tilmelde dig her](#).

[17. april kl. 9.30-15.00 Selvomsorgsdag i forårets tegn](#). Fokus på det, der spirer i naturen og i dig. Både for professionelle omsorgsgivere og for dig, der har brug for et rum til at praktisere omsorgsfuldhed overfor dig selv. Vi lader os inspirere af naturen og bevæger kroppen gennem shakti yoga, bindevævsøvelser, yin yoga og afspænding. Der er også lagt tid ind til stilhed og selvrefleksion. Vi afrunder dagen med at dele oplevelser og indsigter i gruppen. Max 8 deltagere. [Du kan læse mere her](#) og [tilmelde dig her](#).

[17. maj kl. 16-19 Shakti yoga og yoga nidra](#) med fokus på 'overgangs-alderen' - konkrete øvelser til at stabilisere din energi og inspiration til at se denne livsperiode som en udviklings-mulighed. [Du kan læse mere her](#) og [tilmelde dig her](#).

[15. august kl. 9.30-15.00 Selvomsorgsdag i sensommerens tegn](#). Både for professionelle omsorgsgivere og for dig, der har brug for et rum til at praktisere omsorgsfuldhed overfor dig selv. Vi lader os inspirere af naturen og bevæger kroppen gennem shakti yoga, bindevævsøvelser, yin yoga og afspænding. Der er også lagt tid ind til stilhed og selvrefleksion. Vi afrunder dagen med at dele oplevelser og indsigter i gruppen. Max 8 deltagere. [Du kan læse mere her](#) og [tilmelde dig her](#).

[6. november kl. 9.30-15.00 Selvomsorgsdag i efterårets 'slip'](#); støtte til at få øje på frugten af årets arbejde og komme ned i gear for at følge naturen. Både for professionelle omsorgsgivere og for dig, der har brug for et rum til at praktisere omsorgsfuldhed overfor dig selv. Vi bevæger kroppen gennem shakti yoga, bindevævsøvelser, yin yoga og afspænding. Der er også lagt tid ind til stilhed og selvrefleksion. Vi afrunder dagen med at dele oplevelser og indsigter i gruppen. Max 8 deltagere. [Du kan læse mere her](#) og [tilmelde dig her](#).

Jeg håber at se dig til en eller flere af disse dage. Du er velkommen til at kontakte mig på 52 16 78 18 eller praksis@ekelof.dk, hvis du har spørgsmål eller ideer til yderligere begivenheder.

Du er selvfølgelig også altid velkommen, hvis du har behov for støtte gennem individuelle psykologsamtaler i min klinik i Algade 33. Du kan læse mere om min psykologfaglige baggrund og tilgang på www.ekelof.dk

PS: Min mand **Mikkel Ekeløf**, der er terapeut og familiebehandler, opstarter løbende **nye mandegrupper**. Den næste starter op på mandag den 5. februar.

Hvis du kender en mand, der har brug for et udviklingsrum med andre mænd, så læs mere her <https://mikkel.ekelof.dk/mandegruppe/>, og del gerne i dit netværk.