



## It's yoga time

I de sidste seks år har jeg primært udbudt mine ydelser til borgere i Gentofte Kommune, hvor jeg har ledet mit eget coachingforløb. Det har været fantastisk selv at skabe rammerne for et projekt, hvis hensigt er at inspirere mennesker til indsigt og udvikling. Senest har jeg primært arbejdet med stress-ramte, som er en målgruppe, mit hjerte brænder for, og hvor mine mindfulness- og yogaværktøjer virkelig udfoldes i samspil med min coaching. Nu har jeg besluttet at åbne op for flere og nye aktiviteter i København og inkludere alle jer, der ikke bor i Gentofte. Dette er blevet muligt via mit samarbejde med det ny-åbnede yogacenter Palou - Yoga på Vesterbro på Gammel Kongevej i København.

Efter lang tids efterspørgsel udbyder jeg nu et åbent yogahold. Jeg har valgt at integrere mindfulness som en rød tråd i mit arbejde. Det gælder også yogaen og inviterer derfor til Mindful Yoga.

### Mindful Yoga

Mindful yoga er blid hatha yoga med et meditativt fokus. Det væsentlige er ikke sværhedsgraden af øvelserne, eller hvor langt du kan komme ind i dem, men derimod hvordan du møder dine grænser og oplever fornemmelser i kroppen fra øjeblik til øjeblik. I mindful yoga arbejdes der bevidst på at stabilisere nervesystemet gennem selvregulering. Timen består af siddende mindfulness meditation, meditation i bevægelse (asanas) og liggende meditation (bodyscan). Programmet er tilrettelagt, så alle kan deltage og er særligt velegnet for mennesker udfordret med stress og smerter.

Tid: Hver tirsdag kl. 16.30 – 18.00 med start tirsdag d. 8. november.

Sted: Palou – Yoga på Vesterbro, Gammel Kongevej 5, 1610 Kbh. V. (lige ved Vesterport).

Pris første gang: 50 kr.

Drop inn : 100 kr.

5 klip: 400 kr.

10 klip: 700 kr.

Booking: Du kan booke fra uge til uge eller en fast plads fremadrettet. Booking via <http://www.facebook.com/#!/palouyoga> eller på [palouyoga@gmail.com](mailto:palouyoga@gmail.com)



## Kast lys på dit liv

Hvordan står det egentlig til? Hvor tilfreds eller utilfreds er du? Og hvad skal der til for at skabe forandringer i dit liv og din hverdag? Min erfaringer fra at have arbejdet med hundredvis af klienter er, at det har stor værdi at sætte tid af til at kigge på sit liv på en struktureret måde men med plads til både at kigge indad, mærke efter og ikke mindst sige tingene højt. For når det først er sagt højt, runger det lidt hult ikke at gøre noget ved det. Tør du tage udfordringen op?

Hvis ja, så deltag i workshoppen *Kast lys på dit liv*, som er en del af en 2-dages yoga workshop hos Palou - Yoga på Vesterbro. Efter en formiddag med meditation og yoga vil jeg guide dig gennem dine forskellige livsområder, så du råt for usødet får et her og nu billede af din virkelighed. Inspireret af dine opdagelser og indsigter vil du blive udfordret til at skabe en praksis og et regelsæt, der vil føre dig tættere på det liv, du ønsker at leve. Coachingen, workshoppen varer 3 timer efterfulgt af endnu mere yogafordybelse med Palma og Louise.

I løbet af weekend får du blandt andet mulighed for at:

- \* Fordybe dig i din yogapraksis og højne din kropsbevidsthed.
- \* Træne yoga 2 gange dagligt.
- \* Opleve dyb afspænding og meditation.
- \* Spise særlig sammensat kost som optimerer energien i din krop. Kosten vil være vegetarisk og bestå af friske råvarer i form af juicer, salater, rawfood, sunde snacks.
- \* Oplæg i kost ernæring, opskrifter.

For at se det fulde program og læse om underviserne m.m klik [her](#)

Dato: Lørdag d. 12. og søndag d. 13. november, begge dage kl 9.00 til 18.15.

Pris: 1.500 kr. Ved tilmelding inden d. 1. nov. er prisen 1.300 kr.

Tilmelding: [palouyoga@gmail.com](mailto:palouyoga@gmail.com)

Betalling: Via konto: reg. nr. 5220 - konto nr. 1506976. Skriv navn ved indbetaling.

Sted: Gammel Kongevej 5, baggården. 1610 Kbh. V.

Ved spørgsmål kontakt: Louise: 31540019 / Palma: 30316060.



My contact info is:  
Lars Damkjær Coaching | [www.larsdamkjaer.com](http://www.larsdamkjaer.com) | [hello@larsdamkjaer.com](mailto:hello@larsdamkjaer.com) | phone: +45 26180349  
Copyright (C) 2011 Lars Damkjær Coaching All rights reserved.

powered by  
MailChimp

[Yoga workshop hos Palou - Yoga på Vesterbro](#)

[Mindful Yoga hos Palou - Yoga på Vesterbro](#)

Credits for billedmateriale:

Fotograf [Anja Wolff](#)

Fotograf [Trine Skjoldberg](#)

Grafisk designer: [Paw Pokorni](#)

Du modtager denne mail, fordi du har tilmeldt dig Lars Damkjær's nyhedsbrev på [www.larsdamkjaer.com](http://www.larsdamkjaer.com)

Unsubscribe [mail@pawfabrik.dk](mailto:mail@pawfabrik.dk) from this list | [Forward to a friend](#) | [Update your profile](#)