



Psykolog og yogalærer Pernille Ekeløf, nyhedsbrev juni 2024
Efterår 2024: Yin, selvomsorg og overgangsalder; nye fordybelsesdage med fokus på restitution, afbalancering af nervesystemet og overgangsalder



Kære du.

Tak for at læse med og for at bakke op om mine tiltag på Vibevadgaard. Jeg har virkelig nydt forårets fordybelsesklasser med jer, og elsker at få Shakti-yogaen integreret i min undervisning.



Det er dejligt at mærke synergien mellem det, jeg arbejder med i de individuelle psykolog-samtaler, og så det vi laver sammen, når vi arbejder i et gruppefelt med udgangspunkt i de kropslige ressourcer. Mit håb er, at vi med tiden kan arbejde mere og mere forebyggende og i fællesskaber omkring berettigelsen af vores naturlige behov, inden ubalancer sætter sig som individuelle symptomer.

Den kommende sæson byder på mere [Fredags-yin](#), flere [hele selvomsorgsdage](#), et helt [dagsretræte med fællesspisning](#) som sidste sommer, og som noget nyt nu også et [samlet forløb over 3 søndage for kvinder i overgangsalderen; 'følgeskab i 40'erne og derefter'](#). Desuden har jeg lagt en [Fredags-yin](#) første fredag i december, da jeg ved at mange kan have brug for støtte til at mærke sig selv i en travl julemåned. Du kan læse mere om de enkelte fordybelsesklasser og tilmelde dig ved at trykke på links'ne.

Vi gentager den virkelig dejlige lørdag, vi havde i august sidste år, hvor jeg i samarbejde med yogalærer og zoneterapeut Tina Kristensen havde et [endags-retræte](#) med en masse yoga, stilhed i naturen og fællesspisning om aftenen. Vi håber, du har lyst at være med 31/8, hvor vi igen kan tilbringe en hel dag sammen, nyde sensommeren, og få batterierne ladet op. Og husk, at det er helt frivilligt at blive til aftensmad, hvis du mest er til yoga og cacao-delen.

Jeg har lagt [yin yoga fordybelses-klasserne](#) om fredagen, for at give dig bedre betingelser for at lande i dig selv inden weekenden. Hvis du er særligt vild med yin yoga, kan du [tilmelde dig efterårets 3 fordybelses-klasser samlet og spare 150,00](#).

Jeg laver nu [4 faste Selvomsorgsdage](#) i løbet af året. De 4 dage ligger på hverdage kl. 9.30-15, og er spredt ud over året, og en del af undervisningen handler om at forbinde sig til og lade sig støtte af den skiftende tilstand i naturen. En del professionelle i omsorgsfagene har taget selvomsorgsdagene til sig som et fast 'åndehul' i deres arbejdsliv - og også andre, der har brug for støtte og inspiration til at praktisere selvomsorg, har fundet vejen til dagene. Der er max 8 deltagere på disse hold, og jeg værner fortsat om at dagene er forbeholdt dit indre arbejde, og derfor praktiseres der bl.a. stilhed i frokostpausen.

[Den kvindelige overgangsalder](#) er ved at komme ud af skyggen. Der er heldigvis kommet et øget fokus på, at den transition, halvdelen af befolkningen går igennem omkring 10 år midt i deres liv, kan være en udfordring og omvæltning. Jeg ønsker også at skabe opmærksomhed på, hvordan denne livsfase kan være et udviklingsvindue fra et mere modent sted i livet. Og at det fordrer nærvær, respekt samt inspiration og støtte fra andre at gå den i møde. Derfor introducerer jeg et [gruppe-forløb af 3 gange for kvinder i 40'erne og opefter](#), hvor vi vil arbejde med både fysiske, energetiske og psykologiske perspektiver. Der vil både være konkrete øvelser til at løse spændinger og stabilisere din energi samt små oplæg og inspiration til at gå mere selvkærligt gennem denne del af livet. Det er et bevidst valg, at vi mødes søndage kl. 16-20 - så du i denne stund kan trække dig fra familie-livet og holde et fokus på dig selv.

Jeg håber, at se dig på Vibevadgaard i den kommende sæson. Husk at du også altid er velkommen at kontakte mig for individuelle psykolog-samtaler, hvis du står i en situation, hvor du skulle have brug for dette. Du kan læse mere om mig, min faglige baggrund og tilgange på www.ekelof.dk, og ræk endelig ud på mail praksis@ekelof.dk eller tlf 52 16 78 18, hvis du har spørgsmål.

Med ønsket om en dejlig sommer til dig.

Mange hilsner fra **Pernille Ekeløf**



Autoriseret psykolog og PAS-konsulent
Certificeret Theraplay-terapeut
Yin yoga og Shakti yoga uddannet
Organisk psykoterapeut samt efteruddannelse som biologisk traumeterapeut

