



Kom til yin yoga fredage og selvomsorgsdag 6/11

Kære du.



Efteråret er her. Naturen er så småt i gang med at løsne og slippe de modne frugter, for om nogen tid at vende al opmærksomhed indad.

Måske mærker du også dette skifte i dig; en større trang til indadvendthed og langsomme sysler, end henover højsommeren?

Efteråret på Vibevedgaard byder på [2 yin-fredage 11/10 og 1/11 kl. 17-20](#) og en hel [selvomsorgsdag onsdag d 6/11 kl. 9.30-15](#). Alle fordybelsedage er tilrettelagt, så der er særligt fokus på den indadvendte opmærksomhed og langsommelighed, som efteråret understøtter.

Du kan læse mere om de enkelte arrangementer og tilmelde dig dem [her](#).

Jeg glæder mig til at se dig.

Hilsen

Pernille Ekeløf

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

