

# Nyhedsbrev nr. 3



Kære Yogaunderviser i Randers og Omegn

Håber I alle kan se og mærke det spirende forår?

Sammen med vores arbejde med yogaen på og udenfor måtten betyder det også at energien bobler, og lysten til at komme ud og mærke solens varmende stråler rammer os alle.

Vi i YogaRanders er også parate til at byde foråret og den nye sæson 2017 velkommen.

Vi vil med dette nyhedsbrev informere jer som de første om vores aktiviteter og samtidig **invitere jer til at deltage aktivt med en event i Gratis Sommeryoga i Tøjhushaven og i Randers Yoga Festival.** Se mere senere i nyhedsbrevet.

## Nye Yogaudbydere i Randers

Ingen tvivl om at yogaen nu for alvor breder sig i Randers, hvor vi nu kan byde velkommen til to nye yogaudbydere:

Kirstine Lænø

Hjemmeside: [www.sundtsindsundkrop.dk](http://www.sundtsindsundkrop.dk)

Kirstine underviser i primært Ashtanga Yoga både i FysioDanmark og i Fitness4you og kan desuden bookes til yoga andre steder.

Rozendal Fysioterapi

v/Heriette Rosendal Lorentzen

Hjemmeside: [www.rozendal.dk](http://www.rozendal.dk)

Henriette har egen klinik og studie på Underværket.

Velkommen til jer begge.

Vi har nu hele 30 yogaudbydere og 34 yogaundervisere på vores liste. Med mange forskellige yogastile og yoga til mange målgrupper til glæde og gavn for det stadig voksende yogamiljø i Randers og Omegn

Mangler vi stadig nogle? eller er der rettelser til vores liste, så kik på vores hjemmeside under Yogaudbydere og kontakt os.

## Hormonyoga og Simon Krohn

Vi har også fået skudt vores egne aktiviteter igang med et Hormonyogaforløb for kvinder med Charlotte Holm Kold. De 11 deltagere er nu efter en intensiv opstart i fuld gang med et hjemmeprogram inden de mødes igen til 2. del den 25. april.

Vores næste arrangement er den 27. april hvor vi for første gang i Randers får besøg af Simon Krohn. Der er sendt en informationsmail ud til vores 26 deltagere på den totalt udsolgte workshop.

Til foredraget kl. 18 er der stadig pladser, selv om vi allerede har solgt

FOF og YogaRanders præsenterer Danmarks yogi nr. 1

# SIMON KROHN - FILOSOFIEN BAG YOGA

Torsdag d. 27. april 2017 kl. 18-20

Remisen, J. V. Martins Plads  
8900 Randers C  
Pris: kr. 150  
Billetkøb: FOF/Randers

Foredraget er åben for alle

**KORT OM SIMON KROHN**  
Simon Krohn er uddannet yogalærer og underviser til dagligt på Hamsa Yoga Studio på Nørrebro. Han er som den første i landet blevet certificeret på det højeste niveau inden for Yoga Alliance. Han er cand.mag. i filosofi med fokus på indisk filosofi og studerede blandt andet et år på Banaras Hindu University i Indien.

Simon er efteruddannet i kropsterapi og har deltaget i flere sundhedsvidenskabelige forskningsprojekter både som testperson og som konsulent. Han har undervist i yoga og meditation i mere end 15 år og er en landets mest efterspurgte yogalærere.

**KORT OM FOREDRAGET**  
Yoga bliver ofte forbundet med smidighed, sundhed og stresshåndtering, men de fleste har alligevel en fornemmelse af, at yoga er langt mere og dybere end det.

Simon Krohn, forfatter til den anmelderroste bog "Nærmere noget", giver i dette foredrag en underholdende introduktion til de tanker, der ligger til grund for yogatraditionen.

Du behøver hverken dyrke yoga eller tro på reinkarnation for at kunne genkende dig selv i tankerne. Den indiske visdom foldes ud på en måde, som kan kobles direkte til vores moderne vestlige liv og samtidig er tro mod den oprindelige filosofi.



   
www.yogaranders.dk

130 billetter.

Hjælp os med at få udsolgt også her ved at minde dine yogavenner og elever om arrangementet. Del gerne vores begivenhed på din egen facebookside.

Vi har også lagt rammerner for vores 3 hovedaktiviteter og kan her give dig de nyeste informationer.

## International Yoga Dag 21. juni



Arena Randers Hal 3

Program:

18:00 Jivamukti Yoga v/Tine Kotzè

19:30 Pause med mulighed for en forfriskning

20:00 Kundalini Yoga og gong koncert v/Pernille Dybro

21:30 Slut

Billetpriser:

100 stk. EarlyBird billetter til kr. 75,- inden 1. maj.

Onlinesalg kr. 100,- efter 1. maj

I døren kr. 150,-

Vi har jo i år valgt at flytte arrangementet indendørs i Arena Randers for at sikre os mod et ustabilt sommervejr og håber igen på at kunne samle

op til 200 hvidklædte yogier/yoginier til en festlig aften, hvor vi sammen med resten af verden fejrer FN's Internationale Yoga Dag.

Vi syntes selv vi har fået sammensat et flot program med to jyske yogakapaciteter, der viser to forskellige spændende yogastilarter - der ikke udbydes i Randers endnu!

Vi håber at I alle - også i år - vil bakke op om dette arrangement, så vi igen kan vise hele Danmark, hvad #yogabyenranders kan.

Vi planlægger at udlevere mere materiale om arrangementet til vores Simon Krohn-arrangement.

Billetsalget er planlagt til at starte den 25. april.

## Gratis Sommeryoga i Tøjhushaven hele juli



Tøjhushaven/Remisen

Start: mandag den 3. juli og slut mandag den 31. juli

Mandage kl. 09:00 - 10:30

Tirsdage kl. 18:00 - 19:30

Onsdage kl. 18:00 - 19:30

Torsdage kl. 18:00 - 19:30

Fredage kl. 09:00 - 10:30

Vi præsenterer et varieret yogaprogram med forskellige yogaundervisere fra Randers og Omegn.

Remisen anvender vi ved regn og for koldt vejr.

Det er nu for 5. år i træk vi udbyder denne populære sommeraktivitet i Randers. Sidste år havde vi trods et blandet sommervejr overvældende tilslutning med hele 45 deltagere i snit pr. gang. Så vi har i år valgt at udvide udbuddet til alle hverdage.

Det betyder vi får brug for flere yogaundervisere til at dække månedens program.

Vi får på denne måde også mulighed for at præsenterer et mere varieret program med forskellige yogastile og undervisere.

Irrene og Hening dækker formiddagstiderne og er "stand by" på aftenholdene.

Vi inviterer allerede nu alle yogaundviserne til at melde sig til en eller flere undervisningsevents kl. 18 i løbet af juli måned.

Hvorfor skulle du sige ja til det? Fordi du på denne måde er med til at gøre en frivillige indsats for at øge interessen generelt for yogaen i Randers og samtidig har du mulighed for at markedsføre dit eget yogasted.

***Så send en mail til os senest fredag den 31. marts***

Hvilke dage du kan dække:

Overskrift og et par ord om dit yogaprogram.

Hvis du endnu ikke har planlagt din juli, så skriv at du gerne vil deltage, men ikke lige nu kan give endelig besked om dage.

## Randers Yoga Festival



19.-20. august

Remisen/FOF/Tøjhushaven

Der udbydes hele 33 yogaevent i 3 sale under temaet Yoga for Alle. Begge dage starter programmet kl. 9:00.

Hver event vil vare 75 min og der vil være 15 min pause mellem eventene.

Billetpriser:

100 stk EarlyBird: Partout til kr. 250,- inden 1. juli

Onlinesalg: Partout kr. 300,- fra 1. juli til 17. august

I døren: Partout kr. 325,- - Dagsbillet kr. 200,-

Køb af billet inden 17. august giver mulighed for at forhåndsbooke events uden ekstra gebyr.

Booking og mere info senere på [www.yogaranders.dk](http://www.yogaranders.dk)

Vi har i år udvidet med en ekstra sal hos FOF, så vi afholder events i hele 3 sale samtidig.

Yogafestivalens hovedformål er stadig at inspirere så mange som muligt - nye som erfarne - samt at vise yogaens mangfoldighed. Vi satser primært på at vise hvad yogamiljøet i Randers kan tilbyde, men



supplerer med undervisere fra det øvrige yogamiljø i Danmark for at udvide og løfte niveauet.

Da festivalen og foreningen er non-profit har vi heller ikke i år mulighed for at honorere vores undervisere.

Din deltagelse på festivalen er naturligvis gratis og herudover betaler vi som noget nyt i år for en let fortæring på din eventdag, samt tilbyder mulighed for at deltage - uden betaling - i en get-together-spisning lørdag aften.

Ønsker du at støtte Randers Yoga Festival, samt få mulighed for at markedsføre dit eget yogasted i form af at undervise på en event eller holde et relevant foredrag?

**Så send os din ansøgning senest fredag den 31. marts.**

Mailen skal indeholde:

Titlen på din event/foredrag:

En kort beskrivelse af eventen/foredraget og målgruppen:

Særlig ønsker til dag/lokale:

Da vi i år forventer at mange ønsker at deltage er det ikke sikkert at vi kan imødekomme alle ansøgninger.

Da vi samtidig ønsker at vise yogaens mangfoldighed og ramme alle målgrupper er det også vigtigt at du evt. angiver et par alternative eksempler på yogastile/målgrupper du også kan undervise i/overfor.

Vi vil også opfordre øvrige undervisere i Danmark til at melde sig via opslag på diverse Facebookgrupper.

Vi søger også emner til sponsorer, stande på festivalen og emner til et musikindslag. Har du ideer må du meget gerne kontakte os.

## Generalforsamling

Husk, vi afholder generalforsamling torsdag den 30. marts kl. 19 hos FOF.

Book dig ind på begivenheden på Facebooksiden YogaRanders.

Mød op og bak vores arbejde op.

Vi ønsker dig et blomstrende forår og på gensyn på måtten.

Namastè

Bestyrelsen i YogaRanders

Bolette/Gunnar/Hening/Irrene/Jimmy/Lisa/Mette

