

Nyhedsbrev nr. 7



Kære Yogaunderviser i Randers og Omegn

Sommeren er nu officielt forbi og vi har taget fat på efteråret. September måned - efterårets smukke farver samt overgang fra den lyse til den mørke tid er et oplagt tidspunkt for at skærpe bevidstheden og sansningen af det indre. Masser af randrusianere valfarter lige nu til byens yogasteder for at finde den fordybelse og velvære, som mange finder på yogamåtten. Seneste undersøgelse viser at yogaen er en af de hurtigst voksende motionsformer i Danmark, og at hele 15% af kvinderne og 2% af mændene nu dyrker yoga.

Vi er sikker på at de tre hovedaktiviteter i YogaRanders i løbet af sommeren

International Yoga Dag
Gratis Sommeryoga i Tøjhushaven
Randers Yoga Festival

har været med til, at endnu flere har fået lyst til at dyrke yoga og at I er klar til at modtage dem.

Der sker også en masse i vores lokale yogaverden lige nu, flere yogaundervisere slår sig sammen på nye og gamle lokaliteter, der udbydes yoga endnu flere steder i byen og tilbydes flere og flere spændende workshops lokalt i vores område.

Vi vil derfor meget gerne understøtte denne proces og skabe et bedre overblik for yogaudøverne. Derfor kommer vi med nye tiltag på vores hjemmeside og Facebookgruppe

Yogaudbydere i Randers og Omegn

Se vores oversigt her:

<http://yogaranders.dk/yogaudbydere.html>

Vi får ofte spørgsmål i vores Facebookgruppe som f.eks. Hvor er der morgenyoga? Hvor er der yoga for børn? Hvor er der yoga torsdag eftermiddag?

Vi vil derfor gerne gøre vores oversigt over yogaudbydere endnu mere brugervenlig ved at udvide den med flere oplysninger.

Ønsker du fortsat at stå på oversigten, så send os følgende oplysninger:

- 1) Navn - studie
- 2) Sted - adr.
- 3) Webside - Facebookside - mail - tlf
- 4) Yogastilarter m.m.
- 5) Ugedage - tider
- 6) Priser - drop-in, klippekort o.l.
- 7) Andet

Informationer sendes senest **den 17. september** til Jimmy Christiansen
jimmy_christiansen@outlook.com

AKTIVITETSKALENDER

Som noget nyt har vi på forsiden af vores hjemmeside oprettet en sådan oversigt.
Se vores første udgave af registrerede begivenheder her:
<http://yogaranders.dk/index.html>

Hvis du har workshops e.l. der allerede er planlagt, og som du ønsker markedsført på listen, så giv besked også inden **den 17. september** til Jimmy Christiansen
jimmy_christiansen@outlook.com

Din “Dagbogsuge” på Facebookgruppen YogaRanders

For at give mere information/deling og “liv” ind i vores Facebookgruppe - som nu har næsten 900 medlemmer - giver vi dig nu muligheden for at markedsføre dit eget yogasted og fortælle om din egen yogapraksis gennem en “Dagbogsuge”
Du bestemmer selv indholdet, der naturligvis gerne må suppleres med fotos, videoklip, udtalelser fra dine elever m.m.
Idéen er at skabe endnu mere interesse for yogaen ved at vise yogaens forskelligheder og dermed inspirere medlemmerne af gruppen.

Hvis du er interesseret i at deltage - angiv gerne hvilken uge du ønsker - så send en mail senest **den 17. september** til Mette Bernt
mette@publicfunk.dk

De 4 yogaundervisere i bestyrelsen Bolette, Irrene, Lisa og Hening er naturligvis med på ideen.

Når vi har et overblik over deltagerne laver vi en samlet plan for “Dagbogsuger”, som vi forestiller ligger os spredt hen over perioden indtil 1. april 2018.

Rent Vand i Yogaen

Vi har i forbindelse med vores yogafestival indgået et samarbejde med Rent Vand Kampagnen, der samler ind til fordel for UNICEF.

Vidste du at vi årligt bruger 2 mia kr. på at købe flaskevand i Danmark? og at der globalt hver dag dør ca. 1000 børn pga. mangel på rent vand.

Vi er selv meget glade for samarbejdet og oplevede også at festivalens deltagere tog godt imod budskabet. Vi så heldigvis ikke emballeret vandflasker blandt deltagerne og vores opstillede vandbeholdere blev flittigt brugt.

Har du lyst til at fortsætte støtten til Rent Vand Kampagnen ved tiltag i dit eget yogastudie, så kontakt Jeppe Ramlau - mail. jepperamlau@hotmail.com

Du kan naturligvis også bare selv gå i spidsen ved at opfordre dine elever til kun at drikke vores dejlige rene postevand efter yogatimen.

Gå ind på kampagnens Facebookside
<https://www.facebook.com/RentVandKampagne/?fref=ts>

Læs mere - giv dem et like - del på din egen Facebookside/gruppe og hjælp verden til at blive et endnu bedre sted for os alle.

108Sider

108Sider er et nyt tidsskrift om "yoga og balanceret livsstil" som forventes at komme på det danske marked her i oktober måned.

De deltog i vores yogafestival og lavede her interview med flere undervisere og bringer i deres første udgave bl.a. en lille reportage fra Randers Yoga Festival.

Yogatidsskriftet skal ses som et nyt supplement til det velkendte spirituelle magasin PRANA, som jo i hver udgave har en hel sektion om yoga.

Det er ikke meningen at 108Sider skal sælges i kiosker, men udelukkende via yogastudier m.m.

Har du lyst til at få dit eget eksemplar og støtte projektet via såkaldte CommunityCopies, så se mere på deres hjemmeside www.108sider.dk.

Gå også ind på deres Facebookside <https://www.facebook.com/108sider/>

Giv dem et "like" og del budskabet.

Workshop med Søren "Yoga" Rasmussen og Iben Nielsen for yogaundervisere

Lørdag den 28. oktober 2017

Workshoppen er nu fuldt booket med 20 deltagere og vi glæder os til at byde Søren og Iben velkommen i #yogabyenranders

Workshop med Govind Radhakrishnan

Vi vil gerne gøre ekstra opmærksom på denne helt specielle workshop i Randers. Govind deltog på vores yogafestival og gav her en uddybning af The secret of Sun Salutation.

I samarbejde med vores samarbejdspartner FOF - Randers er vi glade for at kunne tilbyde endnu en mulighed for at møde Govind.

FOF afholder en workshop søndag den 8. oktober kl. 13 med Govind i Randers.

Book din plads (der er kun 20 pladser) og se mere her:

<http://www.fof.dk/randens/Kursusoversigt/motion-og-traening/Yoga/workshop-med-govind-indisk-yogamester?id=720760>

Der vil også være mulighed for at booke individuelle sessioner med Govind før eller efter workshoppen. Varighed: 1 time Pris: kr. 1.000 Tilmelding: Skriv til kirsten@santhiyoga.dk

Govind er meget efterspurgt og afholder årligt utallige retreats og individuelle sessions i Europa og Indien. Så benyt lejligheden til at dykke dybere ned i en ægte indisk mesters måde at fremlægge yogafilosofien på. Måske har du også brug for råd og vejledning på din individuelle yogarejse.

Læs mere om Govind på hans hjemmeside www.shantiyoga.dk

Gratis Sommeryoga i Tøjhushaven

Vores sommeryoga i 2017 var igen i år - gennemført for 5. år i træk - en dejlig oplevelse med 21 gange yoga, hvoraf vi kun har måttet ty til tørvejr i Remisen 2 gange. Så hvem siger at vi har haft en vejrmæssig dårlig juli måned???

Vi har haft knap 700 deltagere i Tøjhushaven med et gennemsnit på 32 pr. gang.

Mange gengangere fra de forrige år, men også en del der aldrig havde prøvet yoga før.

Efter en stikprøvevis optælling skønner vi at antallet af **helt nye indenfor yoga var på ca 80 personer.**

Mange har udtrykt stor glæde over dette flotte tiltag i byen og nyder specielt yogaen udendørs i det fri.

Igen i år takker vi vores samarbejdspartnere Remisen, TøjhushaveKvarterets Venner, NordeaFonden - samt Randers Kommune der gav os to ugers fri markedsføring på de "digitale reklamesøjler" ved alle indfaldsveje til byen.

En særlig tak til de frivillige yogaundervisere for opbakningen:

Bolette Visholm, Hening Wilsten, Irene Wilsten, June Skaaning, Lisa Errebo, Pernille Lovise Madsen, Winnie Herlevsen.

og til vores fotograf Gunnar Sørensen for de mange flotte fotos.

Randers Yoga Festival

Igen i år fik vi gennemført en vellykket yogafestival i weekenden den 19. - 20. august.

De godt 200 deltagere deltog aktivt i hele 41 events og vores standeområde var flot fyldt med hele 19 forskellige stande.

Over 80% af deltagerne kom fra Randers og Omegn og det viser igen at interessen for yogaen lokalt er meget stor. Udbuddet af stande og fysiske yogaevents krydret med foredrag, meditationer, gongbade og musik var af meget høj kvalitet og udbuddet klart Jyllands største på en yogafestival i 2017.

Deltagerne honorerede også dette ved meget aktiv og engageret deltagelse, så alle events var flot booket.

Vi fik undervejs en flot pressedækning og stor hjælp fra en lang række frivillige i vores Karma Crew.

Vi siger specielt tak her til alle de lokale yogaundervisere, der valgte at støtte vores yogafællesskab ved at give fri yogaundervisning og dermed bakke op om vores festival:

Irrene Wilsten, Pernille Lovise Madsen, Kristine Mikkelsen, Hening Wilsten, Bolette Visholm, Helle Vinther, June Skaaning, Sally Bøye, Lisa Errebo, Lise Pilgaard, Helene Dorf og Winnie Herlevsen

#YOGABYENRANDERS

Vi har nu gennemført 3 store begivenheder i 2017 og herudover præsenteret yogaen synligt gennem en lang række events og opvisninger rundt omkring i byen i forskellige sammenhænge.

Endnu et skridt er taget mod at flytte byens image mod vores mål at gøre Randers til #yogabyenranders.

Et stort stykke arbejde af hele vores frivillige bestyrelse, med stor støtte fra vores samarbejdspartnere og de af jer der undervejs valgte at støtte os via aktiv deltagelse i arbejdet, via positive tilbagemeldinger og deling og støtte til vores tiltag på jeres Facebooksider/grupper undervejs.

Vi glæder os nu til at puste lidt ud her i efterår og vinterperioden og prioritere vores egen yogapraksis lidt mere.

Vi håber vores mange tiltag har været til gavn for jer og alle yogaudøvere i Randers og Omegn.



Namastè

Bestyrelsen i YogaRanders