



Hej kære du,

Der er så mange døre, du kan åbne! Jeg har åbnet flere nye døre i dette år og på den måde givet mig selv lov til at lege videre, være nysgerrig og videbegærlig.

Jeg er stadig i gang en Kundalini og en Restorativ uddannelse. Jeg har udvidet min undervisning med Pilates, YinRest, KundaYin og KundaDance. Forskellige fusioner af alt det bedste jeg kan. Jeg leger og har det sjovt!

Jeg har lige afsluttet dette års Yin Yoga Inspirationsweekender med i alt 102 deltagere. Til februar kører jeg igen rundt i landet og inspirerer Yin Yoga-entusiaster, erfarne udøvere og undervisere.

Vil du med i foråret 2024? Her er i hvert fald datoerne og salget er godt i gang. Vil du have med overnatning og forplejning (Løgumkloster og Løkken), så skal du ikke vente for længe. Lige nu kan du [reservere din plads](#) på Løgumkloster Refugium for kr. 1.250.

[23. – 25. FEBRUAR LØGUMKLOSTER REFUGIUM](#)

[1. – 3. MARTS LADEN I VEJLE](#)

[15. – 17. MARTS STUDIO FLOW I SVENDBORG](#)

[5. – 7. APRIL KALLEHAVEGAARD I LØKKEN](#)

[19. – 21. APRIL YOGASYMBOSE I NÆSTVED](#)

Jeg vil igennem Yin Yoga programmer og øvelser der optimerer såvel din egen praksis som din undervisning inspirere dig ligesom brugen af min nye bog [Yin Yoga - stræk dig til velvære, Vol. 3](#) vil blive gennemgået.

Måske er en Yin Yoga Inspirationsweekend et juleønske eller gaven til dig selv. At julen nærmer sig med gaver, god mad og hygge kommer vi ikke udenom. I den anledning har jeg FRI FRAGT i min [webshop](#) fra den 15. nov. til og med den 15. dec.

Lige HER finder du direkte links til mine [3 bøger](#), [plakaten](#) med de 43 tegninger fra Vol. 3 til daglig inspiration, [Yin Yoga Inspirationsweekender forår 2024](#), [Morgenholdet Replay Online](#) (som er en perfekt introduktion til Yin Yoga men også for dig der gerne vil have en regelmæssig praksis), [5 programmer](#) OG en række [gratis programmer](#) fra alle tre bøger.

Find også [videoer](#) af bøgerne under beskrivelsen af hver bog.

Glade taknemmelige hilsner

Yvonne

*Pst! På side 225 i Vol. 3 er der en QR kode til nogle videoer, der understøtter øvelserne i bogen.*

