



7.-8. november 2026

# Body & Mind Convention

15 års jubilæum

# Body and Mind Convention

7.-8. november 2026  
Severin Kursuscenter, Skovsvinget 25  
5500 Middelfart

## **Træd ind i en weekend fyldt med andre yogainstruktører, yoga, refleksion og fællesskab**

I 2026 fejrer Body & Mind Convention 15-års jubilæum – 15 år med fordybelse, faglighed og fællesskab for undervisere inden for yoga og body & mind. Jubilæet markerer en stærk tradition og et fortsat engagement i at udvikle og inspirere undervisere i foreningslivet.

Vi slår dørene op til det smukke og fredfyldte Severin Kursuscenter i Middelfart og inviterer dig til at opleve et bredt udbud af yogastilarter, når Body & Mind Convention 2026 løber af stablen.

I år er ekstra specielt med 15 års jubilæum, derfor har vi sørget for et helt særlig weekend. Du vil opleve yoga til live musik, aftenkoncert, goodiebags, spændende boder og nye udstillere, et program spækket med talent og en helt særlig stemning som kun i yogier kan skabe.

I naturskønne omgivelser, hvor skov og fjord mødes, vil du sammen med andre instruktører få inspiration til bl.a. at udforske balancen mellem undervisning og egen praksis. Her har vi sammensat et inspirerende program, der favner yogaens mange facetter; fra det blide og meditative til det styrkende og energigivende.

Du vælger selv din vej gennem weekenden med et væld af workshops og masterclasses, 20 moduler fordelt på 2-3 spor med undervisning af passionerede og erfarne undervisere. I år har vi skabt længere sessioner med plads til refleksion og spørgsmål til sidst i sessionen. Sammensæt dit helt eget personlige program, der passer til netop dine behov og ønsker.

Samtidig er der rig mulighed for at dele erfaringer, finde inspiration og skabe nye forbindelser med undervisere fra hele landet i fællesskab samt besøge små boder med tøj og tilbehør.

**Body & Mind Convention er et årligt samlingspunkt for undervisere inden for yoga, meditation, mindfulness og afspænding – et sted hvor faglighed og fordybelse går hånd i hånd.**

Vi glæder os til at byde dig varmt velkommen til en weekend, hvor du kan lande i dig selv og finde ny energi til en ny sæson.

- Broën

- Nedadkiggende Hund

- Universalshilling

- Høestilling rygliggende

- Parker

- 3ben

# Lørdag

kl. 8.00-8.45 Ankomst

kl. 8.30-9.00 Livemusik v. Mirakel band mens vi ankommer

kl. 9.00-9.30 Fælles start

kl. 9.30-10.45 Fælles formiddagsmodul - alle deltager

## Lørdag kl. 9.30-10.45

### Workshop Y1

Hvordan stopper du et selvsving

Simon Krohn

### Hvordan stopper du et selvsving

Underviser: Simon Krohn

Som underviser møder du ofte deltagere, som er fanget i et følelsesmæssigt selvsving, og det er vigtigt, at du kan hjælpe dem med at slippe fri af det.

Når man er presset, vil reptilhjernen reagere med primitiv undgåelsesadfærd. Desværre reagerer den ofte på sine egne reaktioner, og så er det, at uroen, bekymringerne og anspændelsen går i selvsving.

På denne workshop deler Simon sine bedste "hurtige" teknikker til at stikke en kæp i hjulet på selvsvinget, og han forklarer selvfølgelig, hvordan teknikkerne fungerer.

Deltagerne får adgang til QR-koder, som gør det muligt at prøve teknikkerne derhjemme og dele dem med andre.

# Lørdag

kl. 11.00-12.30 Formiddagsmodul

Lørdag kl. 11.00-12.30		
Workshop Y2	Workshop Y3	Workshop Y4
Stå stærkt i stormen	Halasana – here we come!	Yin Yoga med aromaterapi
Simon Krohn	Goran Tufekovic	Line Fricke

## Stå stærkt i stormen

Underviser: Simon Krohn

Når man er presset, vil det påvirke kropssproget, og med sin krop kan man let fortælle en historie om, at livet og følelserne er farlige, og at man selv er sårbar og ude af stand til at rumme, hvad der foregår. Det får imidlertid reptilhjernen til at reagere voldsommere på stressorer, og det gør det endnu sværere at finde ro.

I denne workshopklasse vil Simon vise nogle simple kropsterapeutiske teknikker, der kan minde reptilhjernen om, at vi faktisk er voksne og ressourcerstærke mennesker, som sagtens kan stå stærkt i stormen. Dette vil helt naturligt gøre det lettere at sænke paraderne, øge rummeligheden og give plads til følelsesmæssig heling.

Du kan forvente en rolig, behagelig yogapraksis med stærke pointer og et stort terapeutisk potentiale.

## Halasana – here we come!

Underviser: Goran Tufekovic

Pssst, mellem os to ... "JEG HADER HALASANA!" Rikke, som uddannede os på det første kuld af landsinstruktører i DGI for snart tyve år siden, havde en aura af ærefrygt over sig, når hun kastede os ud i denne plovens stilling. Hun klassificerede den som en af de absolut mest udfordrende stillinger i yogaens univers. Man får efter sigende gravet op i emotionelt guf, der gemmer sig dybt nede i gemmerne. Det fordrer dog, at man formår at finde det famøse sweet spot og blive inden

for den hårfine grænse, hvor angsten og åndenøden lurer lige på den anden side!

Så uanset hvor lidt eller meget du også er bange for at knække nakken, så kom med til en yogaklasse, hvor vi tager livtag med Halasana. Jeg byder langsomt, let og legende op til linedans, så vi har mere overskud i krop og sind til at høste frugterne af stillingen!

## Yin Yoga med aromaterapi

Underviser: Line Fricke

Oplev en blid praksis hvor vi følger yin yogaens simple men effektive teknikker til at skabe plads og ro i krop & sind.

Vi holder stillingerne i 3-5 min og inviterer åndedrættet dybere i kroppen.

I denne praksis vil du blive inviteret til at opleve æteriske olier og deres individuelle kvaliteter undervejs.

Modulet indeholder også et kort oplæg om æteriske olier og brugen af aromaterapi i yoga.

Bemærk: Rene naturlige olier med duft vil blive brugt undervejs. Spring modulet over, hvis det ikke er noget for dig.



# Lørdag

kl. 12.30-14.00 - Stor frokostbuffet med masser af grønt og lækkeret  
- Mulighed for bogsignering af Simon Krohn  
kl. 14.00-15.30 Eftermiddagsmodul

Lørdag kl. 14.00-15.30		
Workshop Y5	Workshop Y6	Workshop Y7
Tweak & Twist	Yin Yoga med aromaterapi (primært teorimodul)	Åndedrættet som adgang til dit indre univers
Goran Tufekovic	Line Fricke	Isa Raim

## Tweak & Twist

Underviser: Goran Tufekovic

Planen er, at vi peaker i Low Lunge Twist! En pænt provokerende målsætning lige efter frokost, men stol på mig – og bare rolig, vi tager et langt yin-tilløb med hensyn til maven, før vi skruer op for sværhedsgraden.

Vi tweaker de klassiske yogaøvelser en lille smule, så vi kommer ud i alle afkroge af kroppen, og vi inddrager elementer fra for eksempel qi gong og mobilitetstræning.

Peak-poses kan have en tendens til at overskygge processen. Min fineste opgave vil derfor være at sikre, at det ikke kun er i Low Lunge Twist, du oplever personlig resonans (forhåbentlig), men også undervejs – uanset hvor meget de skæve øvelser kan forsøge at rykke dig op i tankerne i stedet for ned i de to andre steder, vores bevidsthed kan bo: følelserne og sanserne.

## Aromaterapi og brugen af æteriske olier i yogapraksissen

Underviser: Line Fricke

På dette teorimodul dykker vi ned i aromaterapi - altså brugen af æteriske olier med terapeutisk effekt. Udover teori om aromaterapi kommer vi især omkring brugen af olierne i yogapraksis og sammen udforsker vi nogle af mulighederne, og ideer til brugen af dem. Line medbringer olier til smag, sansning og duft.

Modulet er hovedsagligt et teorimodul men forvent også meditation og afspænding.

Bemærk: Rene naturlige olier med duft vil blive brugt og delt undervejs. Spring modulet over, hvis det ikke er noget for dig.

## Åndedrættet som adgang til dit indre univers

Underviser: Isa Raim

En praksisbaseret workshop hvor deltagerne både oplever og får en faglig forståelse af, hvordan åndedrættet påvirker det autonome nervesystem. Vi arbejder med konkrete reguleringsværktøjer, dosering (intensitet, tempo, varighed) og hvordan man kan anvende breathwork trygt og traumesensitivt i egen undervisning.

# Lørdag

kl. 15.30-16.15 Overdådigt kaffe & kagebord

kl. 16.15-17.45 Eftermiddagsmodul

## Lørdag kl. 16.15-17.45

Workshop Y8	Workshop Y9	Workshop Y10
Funky Yoga - slut dagen af med en fest	Fra Hold It Together til Holding Space	At holde rum indefra – nærvær, regulering og relation i praksis
Charlotte Duus	Vanille Simeon	Isa Raim

### Funky Yoga - slut dagen af med en fest

Underviser: Charlotte Duus

Du inviteres med på en rejse – hvor musikken bærer os igennem og skaber forskellige stemning.

Vi starter med stille popmusik og blide mobiliserende yoga moves og små flows. Siden stiger intensiteten i musikken og solhilsnerne flyder afsted – med lækre hofter og smil!

Muskler, bindevæv, led og fascier bliver varme og du bliver smidigere og mere fri – imens sveden drypper og du smiler bare når legemeerne ikke helt kan følge med. Siden bliver musikken roligere og dyb – og det gør bevægelserne også – for til sidst at gå helt i stå – og vi "bare" er. Intension er at du blive forført – som en god film der tager dig med på en rejse!

Efterfølgende vil jeg kort fortælle om intensionen – hvordan Funky Yoga fungerer i min lokalforening, samt hvad de fysiologiske og mentale gevinster kan være.

NB – Time er for let øvede – jeg tager udgangspunkt i, at du kender basisøvelserne i yoga (solhilsen mm)

### Fra Hold It Together til Holding Space

Underviser: Vanille Simeon

Et Yin Yoga forløb om stressregulering, indre forbindelse og kroppens stille visdom.

Vi bruger meget energi på at håndtere det, vi føler. Denne klasse er en invitation til at se stressregulering fra et andet perspektiv – med generøsitet og omsorgsfuld opmærksomhed.

Vi bevæger os langsomt gennem kroppen og møder os

selv, præcis som vi er, med nærvær, omsorg og venlighed.

Følelsesmæssig regulering begynder ikke i sindet. Den begynder med, at kroppen lærer, at den er tryk nok til at holde rum for det, der virkelig er.

Denne klasse er for yogalærere, der ønsker at undervise indefra og ud – og for alle, der har brug for tid til ægte indre forbindelse.

Passer til alle niveauer.

### At holde rum indefra – nærvær, regulering og relation i praksis

Underviser: Isa Raim

En faciliteringsorienteret workshop med fokus på underviserens rolle. Vi arbejder med centreringspraksisser, kropslig forankring og kontakt, og hvordan man som underviser kan støtte regulering hos deltagere – uden at overtage processen. Der vil være både oplevelse, refleksion og konkrete greb til deres egen undervisning

# Lørdag

kl. 17.45-19.00 Tid til dig - Gå på værelset/pause/boder

kl. 19.00-20.30 Grøn og proteinrig yogabuffet & Jubilæumsbobler

kl. 20.30-21.30 Aftenritual & smoothie, herefter koncert med mirakel

## Lørdag kl. 20.30-21.30

### Workshop Y11

Den sansende krop – Et aftenMirakel

Tina Plank & Mirakel Band

### Den sansende krop – Et aftenMirakel

Guidet af Tina Plank

med lydtæppe leveret af Mirakel Band

På årets Body & Mind Convention fejrer vi 15-års jubilæum ved at invitere dig ind i et rum for bevægelse, nærvær, opmærksomhed understøttet af lyd. Denne 60 minutters praksis bevæger sig blidt mellem langsomme, flydende sekvenser, yin-stillinger og meditation. Gennem bevægelse og stilhed retter vi opmærksomheden ind i kroppen og undersøger, hvordan den føles indefra — i bindevæv, åndedræt og nervesystem. Undervejs understøtter Mirakel Band oplevelsen med deres unikke univers af lyd. Tina Plank guider med ro, autenticitet og nærvær, mens Mirakel Band skaber et levende lydtæppe, der understøtter opmærksomheden og gør det lettere at blive i det sansede. Kom i løst tøj du kan bevæge dig i, medbring din måtte, bolster, øjenpude og tæppe. Efter praksis inviterer Mirakel Band til koncert.

### Koncert

Band: Mirakel

Mirakel er duoen bestående af Marte Schau (Norge) og Mikael Fleron (Danmark).

Med kraftfuld vokal, sopraninosaxofon, harpe, keys, krystalsyngeskåle, beats og percussion – lag på lag gennem live looping – udfolder deres koncerter sig som sanselige, medrivende rejser. De begynder i en blid og smuk stemning og åbner sig gradvist mod rytme, glæde og fælles fejring.

Med rødder i en lys nordisk klang og inspireret af både østlige og vestlige musiktraditioner inviterer Mirakel publikum til at synge med, bevæge sig og genfinde glæden sammen.





# Søndag

kl. 7.30-9.00 Fællesstart

Søndag kl. 7.30-9.00		
Workshop Y12	Workshop Y13	
Fra stilhed til bevægelse – morgenflow	Vinterbadning – en oplevelse for krop og sjæl	
Trine Larsen	Lone Boysen	

## Fra stilhed til bevægelse – morgenflow

Underviser: Trine Larsen

Dette 90-minutters modul er opbygget som et sammenhængende morgenflow, hvor hver sekvens naturligt leder videre til den næste. Vi bevæger os gradvist fra rolige, vækkende bevægelser til mere dynamiske flows. Vi kommer igennem alle fire planer – liggende, siddende, på alle fire og stående.

Vi arbejder med enkle sekvenser, der gentages og forbindes, så du kan finde en følelse af flow og kontinuitet, og opleve kroppen indefra. Fokus er på at skabe en rytme gennem energien, så kroppen vækkes blidt, samtidig med at du opbygger varme og nærvær.

Modulet giver dig tid til at lande i kroppen, opbygge varme og finde kroppens rytme– ideelt som en nærværende og helhedsorienteret start på dagen.

Jeg afslutter morgenen praksis af med et kort oplæg om mine overvejelser ift. yoga-pædagogikken og didaktikken.

## Vinterbadning – en oplevelse for krop og sjæl

Underviser: Lone Boysen

Du skal mærke vandet, opleve morgenens lys og sanser, hvad kulden gør ved både krop og sind.

Vinterbadning er meget mere end bare det kolde gys – det er en oplevelse. Et “brusebad” og et kick, der vækker kroppen og løfter humøret. Det er nærvær og fællesskab – for man vinterbader aldrig helt alene. Det er ro, natur og ren livsglæde. Og nej, du behøver ikke være nøgen – gør som du føler dig bedst tilpas. Vinterbadning er for alle.

### Vi mødes ved receptionen søndag kl. 7:30.

Medbring håndklæde, varmt tøj og fodtøj, der er let at tage af og på, hue og vanter, badetøj eller underbukser – eller ingenting, hvis du foretrækker at bade nøgen. En termodrags er perfekt at hoppe i efter dyppet.

### Hvad kan du forvente?

Vi går ca. 1 km til og fra badestedet. Ved stranden går vi i vandet, når dybden tillader det – og du bliver i præcis så længe, som det føles rigtigt for dig.

Når du kommer op, skifter du til varmt tøj og nyder en kop te eller kaffe. Du vil mærke effekten af vinterbadet: varmen, energien, lyset, og ikke mindst glæden.

Vi vinterbader uanset vejret – det er en del af oplevelsen. Er du lidt (eller meget) nervøs for ”det kolde gys”? Så kom alligevel. Det kan godt være koldt – men det er først og fremmest fantastisk!

Vi andre er der til at guide og støtte dig.

# Søndag

kl. 9.00-10.00 Lækker og spændende morgenmadbuffet

kl. 10.00-11.30 Formiddagsmodul

## Søndag kl. 10.00-11.30

Workshop Y14	Workshop Y15	Workshop Y16
Living Yolates workshop ~ Autumn flow	Dynamisk og fænomenologisk yoga	Mindful Natur Yoga med SilentFit
Mikkala Marilyn Kissi	Trine Larsen	Tina Plank

### Living Yolates workshop ~ Autumn flow

Underviser: Mikkala Marilyn Kissi

En holistisk bevægelsesoplevelse med yoga, pilates, dans, energi og intentionel bevægelse .

I denne workshop inviteres du ind i en nærende Living Yolates-praksis, hvor vi skaber forbindelse mellem krop, sind og energi gennem flydende bevægelser, nærvær og kropsbevidsthed.

Living Yolates forener elementer fra yoga, pilates, dans, åndedræt og energiarbejde med fokus på at skabe mere balance, mobilitet, styrke og indre forbindelse.

Vi begynder med åndedræt og guidet meditation for at lande i kroppen, før vi bevæger os ind i et blødt full-body flow, der åbner kroppen og vækker din energi og livskraft. Undervejs udforsker vi fri og legende bevægelse inspireret af dans ~ med plads til autenticitet, glæde og bevægelse uden præstation.

Vi afslutter med styrkende og centrerende øvelser samt en nærende afspænding, hvor kroppen får lov til at lande og integrere oplevelsen.

Denne workshop er ebåde en introduktion til Living Yolates men også en invitation til at skabe en dybere forbindelse til dig selv, finde glæde i bevægelse og opleve kroppen som et sted, du kan føle dig hjemme i

### Dynamisk og fænomenologisk yoga

Underviser: Trine Larsen

Dette modul tager udgangspunkt i en energifyldt og fænomenologisk tilgang til yoga, hvor fokus er på den levede, kropslige erfaring frem for form og præstation. Her skal vi ind og mærke stillingernes funktioner. Altså at sanse, erkende og VÆRE en kriger gennem muskler, led, væv og knogler - og ikke "bare" markere en kriger som en form i kroppen.

Vi retter vores opmærksomhed mod:

- sansninger, kropslig fornemmelse, oplevelse i nuet, bevidsthed og nærvær

Fænomenologi i yoga betyder typisk:

- fokus på den levede kropsoplevelse, mindre fokus på "rigtigt/forkert", opmærksomhed på overgange og flow, nysgerrighed frem for præstation

Gennem et sammenhængende og gradvist opbygget flow inviteres du til at mærke, hvordan bevægelserne opleves indefra – hvordan vægt, retning, tempo og overgange folder sig ud i kroppen, i DIN krop. Det skaber kropsbevidsthed, så du bliver klogere på din krop og alle potentialerne. Vi skal mærke yogaens fem grundelementer: styrke, bevægelighed, udholdenhed, balance og koordinering gennem egen krop, og vi skal opleve hvor energifyldt, legende, undersøgende og skabende yoga også er.

Jeg lover koncentration, latter, varme og LYSTEN til at prøve igen... og jeg slutter af med et oplæg hvor jeg giver mit bud på hvorfor den fænomenologiske tilgang er et stærkt yoga-pædagogisk greb... især som en kontrast til en ellers accelererende verden, hvor det handler om "at se ud" på bestemte måder.

# Søndag fortsat

Søndag kl. 10.00-11.30		
Workshop Y14	Workshop Y15	Workshop Y16
Living Yolates workshop "Autumn flow"	Dynamisk og fænomenologisk yoga	Mindful Natur Yoga med SilentFit
Mikkala Marilyn Kissi	Trine Larsen	Tina Plank

## Mindful Natur Yoga med SilentFit

Underviser: Tina Plank

En guidet yoga- og bevægelsespraksis i naturen, hvor vi bevæger os gennem landskabet med SilentFit høretelefoner. Praksissen tager afsæt i sammenhængen mellem åndedræt, bevægelse og det autonome nervesystem. Gennem langsom, opmærksom bevægelse og enkle yogabaserede sekvenser undersøger vi, hvordan kroppen påvirkes indefra, når opmærksomheden bliver mere enkel og rettet mod det sansede.

Vi arbejder med stående og gående yoga, hvor bevægelse og stilhed skifter, så kroppen får mulighed for både at være i aktivitet og i afspænding.

Opmærksomheden trænes i at blive i oplevelsen af det, der er lige nu — i underlaget under fødderne, i åndedrættets rytme og i kroppens bevægelse gennem rummet. Naturen er ikke bare baggrund, men en aktiv medspiller. Lyde, lys, luft og terræn bliver en del af praksissen og hjælper opmærksomheden til at falde til ro og åbne sig.

### **Påklædning og sko efter vejret. Vi mødes omklædt i hotellets indgang til modulstart.**

Kom gerne uden noget du skal bære – så du kan bruge dine arme frit.



# Søndag

kl. 12.00-13.30 Formiddagsmodul

kl. 13.30-14.00 Fællesafslutning

kl. 14.00 Frokost - to go sandwich

## Søndag kl. 12.00-13.30

Workshop Y17	Workshop Y18	Workshop Y19
Dancing Yolates Workshop - Dans dig blødt og levende ind i efteråret	Yin Yoga & Akupressur – den perfekte afslutning på din conventionweekend	Ind i Kroppen – Ude i Naturen; Mindfull Walking
Mikkala Marilyn Kissi	Trine Tjørnelund Betzer	Dorthe Brandborg Olsen

### Dancing Yolates Workshop ~ Dans dig blødt og levende ind i efteråret

Underviser: Mikkala Marilyn Kissi

En introduktion til Dancing Yolates: dans, meditation, intuitiv bevægelse og energiarbejde.

I denne workshop inviteres du ind i Dancing Yolates ~ en frigørende og holistisk bevægelsesoplevelse, hvor dans, nærvær og livsenergi smelter sammen.

Gennem musik, rytme, meditation og guidet bevægelse skaber vi forbindelse til kroppen, energien og det, der ønsker at bevæge sig i os. Dancing Yolates kombinerer dans, intuitiv bevægelse og energiarbejde i et levende flow, hvor kroppen får lov til at bevæge sig frit, blødt og autentisk.

Vi begynder med åndedræt og meditation for at lande i kroppen, før vi gradvist bevæger os ind i et mere dynamisk og frit bevægelsesflow. Her inviteres du til at slippe præstation og i stedet udforske bevægelsesglæde, frihed og nærvær.

Gennem dansen skaber vi varme i kroppen, åbner for energi, flow og vitalitet og giver samtidig plads til forløsning, healing og transformation. Du bliver guidet trygt gennem hele sessionen.

Vi afslutter med grounding, integration og dyb ro, så kroppen får mulighed for at lande og tage oplevelsen ind. Denne workshop er en invitation til at bevæge dig blødt og levende ind i efteråret og skabe dybere forbindelse til dig selv gennem bevægelse, glæde og nærvær

### Yin Yoga & Akupressur – den perfekte afslutning på din conventionweekend

Underviser: Trine Tjørnelund Betzer

Giv dig selv en blid, nærende landing efter en weekend fyldt med bevægelse, inspiration og yoga.

I denne rolige session guides du gennem yin yogaens meditative stillinger, hvor kroppen får lov til at give slip, nervesystemet falder til ro, og du inviteres ind i en dyb følelse af nærvær og restitution.

Undervejs bliver du introduceret til enkle og effektfulde akupressurpunkter, som kan støtte kroppens naturlige balance, energi og velvære. Du får konkrete punkter, du nemt kan tage med hjem og bruge på både dig selv og andre.

En afsluttende stund med ro, fordybelse og selvomsorg – så du kan rejse hjem med både krop og sind i balance.

# Søndag fortsat

## Søndag kl. 12.00-13.30

Workshop Y17	Workshop Y18	Workshop Y19
Dancing Yolates Workshop - Dans dig blødt og levende ind i efteråret	Yin Yoga & Akupressur – den perfekte afslutning på din conventionweekend	Ind i Kroppen – Ude i Naturen; Mindfull Walking
Mikkala Marilyn Kissi	Trine Tjørnelund Betzer	Dorthe Brandborg Olsen

### Ind i Kroppen – Ude i Naturen; Mindfull Walking

Underviser: Dorthe Brandborg Olsen

Efter frokost søndag er en tur ud i naturen lige hvad du trænger til. Kort fælles intro inden vi går ud.

Turen foregår i stilhed, og jeg vil guide dig gennem forskellige øvelser undervejs – overvejende med fokus på stimulation af vores sanser, relateret til de omgivelser vi er i. Hvad sker der med nærværet, når vi er sammen i stilhed i naturen og samtidig bruger kroppen på forskellig vis.

Når vi træner sanserne i naturen, styrkes fornemmelsen af kroppen; oplevelsen af nærvær, fællesskab og tryghed styrkes, og stadig mere forskning viser, hvor stor gavn vi har af at være i naturen og være nærværende. Dette modul er dels en lille gave, du giver dig selv, dels inspiration til små elementer af nærvær og sanseøvelser i din øvrige træning – eller måske første step til dit eget udendørs hold





# Mød underviserne

## ■ Charlotte Duus

Fysioterapeut, Z-Health Coach, Breatheology Instructor, DGI landsinstruktør i yoga og grundlægger af NeuroYoga og MoveBetter. Charlotte arbejder i krydsfeltet mellem krop, hjerne og bevægelse – med særligt fokus på sansning, kvalitet og nærvær i bevægelse.



## ■ Dorte Brandborg Olsen

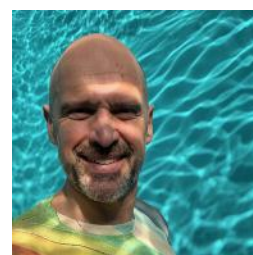
B.Sc. Idræt, Kiropraktor, Z-Health mastertrainer. Ekstern lektor på SDU. Formand i Haderslev Gymnastikforenings Fitness. Undervist i foreninger og oplysningsforbund i 25+ år. Afholder kurser og foredrag for DGI, LOF, Ældresagen, kiropraktorer og fysioterapeuter m.fl. om bevægelse, træning, hjerne og nervesystem



## ■ Goran Tufekovic

Oprindeligt uddannet Kandidat i Idræt og tidligere underviser igennem en årrække på DGI's yoga uddannelser. Jeg har haft en del år i fitnessbranchen og sidenhen mest arbejdet med udsatte målgrupper med idræt og bevægelse som interventionsmiddel.

Jeg er så heldig at være far til Aura på snart ti... og hvis du forestiller dig Sallys Far som yoga underviser, så er vi nok ikke helt skævt på den. Fan af bordtennis og Jesse Welles og ikke mindst de stunder hvor vi lykkes med at mødes på måtten og finde en bid fred, fryd og fællesskab



## ■ Isa Raim

Isa Raim er fysioterapeut, kranio-sakral terapeut, yoga- og breathwork underviser med mere end 15 års erfaring indenfor kropsarbejde, yoga, åndedræt og nervesystemregulering. Han er skaberen af Essence Breathwork – en somatisk og trauma-informeret tilgang til breathwork, der integrerer moderne viden om nervesystemet med meditation, bevægelse og kropslig forankring. Gennem mange års arbejde med yogauddannelser, retreats, workshops og terapeutiske forløb arbejder Isa med at skabe trygge og nærværende rum for fordybelse, regulering og personlig transformation. Hans undervisning er kendt for at være jordnær, sanselig og fagligt funderet, med fokus på sammenhængen mellem krop, psyke og åndedræt.





#### ■ Line Fricke

Line har både praktiseret yoga og studeret 'østens visdom' i mange år. Hun har undervist, blandt andet i eget studie, siden 2015 og været en del af DGI's landsunderviser-team siden 2017. Hun underviser i mange former for yoga og i 2022 færdiggjorde hun også akupunktøruddannelsen.



#### ■ Lone Boysen

Jeg er uddannet yogainstruktør og zoneterapeut – og en passioneret vinterbader. For mig hænger de tre områder naturligt sammen og skaber balance mellem krop og sind. Glæd dig til et energigivende vinterbad på Body & Mind Convention: en forfriskende "bruser" for både krop og sjæl. Det bliver smukt, roligt og styrkende – en oplevelse du sent vil glemme.



#### ■ Mikkala Marilyn Kissi

Mikkala Marilyn Kissi er grundlægger af Living Yolates ~ en holistisk bevægelsesform og livsfilosofi skabt med intentionen om at vække mere livsmod, frihed, balance og forbindelse til os selv gennem bevægelse, nærvær og kropsbevidsthed. Med baggrund som professionel danser samt uddannelser inden for yoga, pilates, ernæringsterapi, kinesologi og kropsbehandling har hun udviklet en unik metode, der forener yoga, pilates, dans, meditation og energiarbejde ~ a practice for life courage. Gennem Living Yolates inviterer Mikkala til at bevæge sig fra hovedet og ned i kroppen for at genfinde kontakt til egen livskraft, autenticitet og indre styrke. Hun faciliterer workshops, retreats og teacher trainings både online og in-person.



#### ■ Mirakel Band

Mirakel er det kreative fællesskab mellem den norske sanger og sangskriver Marte Schau og den danske saxofonist, producer og komponist Mikael Fleron – partnere i både kreativitet og liv i mere end 26 år. Sammen skaber de Nordic Spiritual Groove – sanselige lydrejser, hvor kraftfuld vokal, sopraninosaxofon, harpe, keys, krystalsyngeskåle, beats og percussion udfolder sig gennem live looping til levende musikalske landskaber.



#### ■ Simon Krohn

Simon Krohn har undervist yoga, meditation og åndedræt i over 25 år, og han er cand.mag. i filosofi med speciale i indisk filosofi.

Simon er efteruddannet i kropsterapi og har deltaget som ekspert i en række sundhedsfaglige projekter. Simon har blandt andet været med til at udvikle den gratis app "RO", som handler om unges mentale trivsel og er blevet downloadet over 80.000 gange. Simon er forfatter til tre bøger om yoga.

Læs mere om Simon: [www.mindyourself.dk](http://www.mindyourself.dk)

#### ■ Tina Plank

Autoriseret praktiserende fysioterapeut med speciale i urogynækologi, fagunderviser og certificeret yogalærer i bl.a. Hatha, Vinyasa, Terapeutisk, Hormon og Yin Yoga. Tina forener i sin undervisning evidensbaseret fysioterapi med yogaterapeutisk praksis med fokus på kvinders anatomi, hormonsystem og livsfaser. Tina har gennem årene skabt fyldte yogahold og blev i 2024 hædret med trænerprisen i Lejre Kommune. Tina underviser desuden på landsplan som instruktør på DGI's Yoga 60 timer og Yin Yoga overbygningsuddannelse.



#### ■ Trine Tjørnelund Betzer

Trine Tjørnelund Betzer er landsunderviser i Bevæg dig for livet. Hun har været en del af foreningslivet siden hun var 2 år, og træner i mere end 25 år med undervisererfaring indenfor gymnastik, aerobic/step og yoga. Trine er indehaver af Blidhed i Esbjerg, som er et holistisk univers som tilbyder yoga, kropsterapi, trivselsforløb samt retreats og workshops



#### ■ Trine Larsen

Højskolelærer gennem 20 år. Dannelse, læring, pædagogik og didaktik er mine grundpiller i al min bevægelsesundervisning. Jeg elsker "at lære andre at lære noget"... Min undervisning bærer præg af lysten til at skabe nærvær og nye erkendelser hos deltageren ved at gøre bevægelse tilgængelig for alle uanset niveau, erfaring og livsfaser. Pædagogisk og didaktisk arbejder jeg ud fra en fænomenologisk tilgang, hvor kroppen opleves og erfares indefra gennem yogaens stillinger, så hver enkelt deltager kan finde sin egen vej, uanset kroppe, erfaringer, udfordringer og muligheder. Jeg har mit eget lille yogastudie på Sydfyn "Yoga hos Trine" – en slags bevægelses-forsamlingshus, hvor alle køn, unge og gamle, erfarne og nybegyndere går til yoga SAMMEN.



#### ■ Vanille Simeon

Vanille Simeon er yogalærer, sophrologiterapeut og mindfulnessinstruktør med over 10 års erfaring. Hun underviser i Vinyasa, Yin, meditation og åndedrætsøvelser samt traumeinformeret yoga. Med en baggrund i både fransk kultur og Aboriginal-kultur i Australien arbejder hun i krydsfeltet mellem krop, identitet og mening. I dag kombinerer hun sin praksis med viden om nervesystemet og forskning i, hvordan kropslige metoder understøtter heling og resiliens.



# Tilmelding

Tilmeld dig en weekend fyldt med ro, fordybelse og nærvær. Opholdet inkluderer lækker forplejning, overnatning og yoga i alle dens mange afskygninger. Vi sørger for smukke omgivelser, ro til fordybelse og rum til sparring og erfaringsudveksling.

## Tilmelding

Du kan tilmelde dig som privat person eller gennem din forening. Ved sidste nævnte kan der betales via foreningsfaktura. Her skal du være tilkøbt foreningen i foreningsservice. Har du brug for hjælp til tilmelding kontakt da idrætskoordinator, Rikke Præstmark, rikke.praestmark@dgi.dk, 79404451

## Forplejning

Alle priser er inkl. forplejning

## Allergener

Husk at oplyse eventuelle allergier ved tilmelding.

## Overnatning

Det er muligt at vælge overnatning i enkelt værelse eller delt dobbeltværelse.

Ved delt dobbeltværelse kan der i tilmeldingen angives, hvem du ønsker at dele værelse med.

## Udstyr

Medbring selv måtte, yogablokke, tæppe og evt. øjenpude og bolster/pølle.

## Tilmeld dig her

[www.dgi.dk/202611012300](http://www.dgi.dk/202611012300)

eller brug QR koden for at komme direkte til tilmeldingen







“

Body & Mind Convention er et årligt samlingspunkt for undervisere inden for yoga, meditation, mindfulness og afspænding – et sted hvor faglighed og fordybelse går hånd i hånd.

**DGI**

Se mere på [dgi.dk/202611012300](https://dgi.dk/202611012300)