

**ART:** Foredrag i stue med stormen v. Simon Krohn

**DATO:** 24. maj 2022

**TID:** kl. 19:00-21:00

**STED:** Yogimind, Helsingørsgade 34A, 3400 Hillerød

**PRIS:** DKK 500,-

Deltager: Max. 20 deltager

## I stue med stormen – to timers foredrag

### Beskrivelse af foredrag

En gang imellem sker det for os alle. Det hele ramler, og følelserne er så voldsomme, at vi farer vild i dem. I sådanne situationer er det uvurderligt at vide, hvad vi kan gøre – både for os selv og for andre.

Yogatraditionens strategi går ud på at slutte fred med intensiteten. Det lyder jo meget fint, men hvad betyder det i praksis? Og hvad sker der, når idealerne møder virkeligheden, og yogien skal "walk the talk"?

I tyve år har angst været en del af Simon Krohns liv. I dette underholdende foredrag fortæller han åbent om sine erfaringer med at bruge yogaens meditative teknikker til at være i stue med de voldsomme følelser – både når det lykkedes, og når det bestemt ikke lykkedes.

I løbet af foredraget vil Simon give smagsprøver på de teknikker, som har virket allerbedst for ham selv. Du behøver hverken døje med angst, dyrke yoga eller tro på reinkarnation for at få noget værdifuldt med hjem.

### Om Simon Krohn

Simon Krohn (f. 1975) er uddannet yogalærer og bor på Nørrebro i København. Som den første i landet blev han 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 yoga, meditation og vejrtrækning i mere end 20 år og er en landets mest efterspurgte yogalærere. Han er forfatter til den anmelderroste bog "Nærmere noget" og har netop udgivet bogen "Liv og luft" på Politikens forlag.

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

\*Arrangementet bliver kun afholdt ved. min 10 personer. Kræver tilmelding. Tilmeldingen er bindende.