



Henriette Dan

Jeg elsker at undervise i yoga og jeg glæder mig til at undervise dig i MediYoga og Mindful Yoga. Det handler om dig! For du er vigtig!

Med yogaen håber jeg at kunne bidrage til, at du kan leve dit liv med mere ro, balance, bevidsthed, nærvær og harmoni. Min fineste opgave er, at guide dig ind i yogaen med hjerte, kærlig venlighed, opmærksomhed og nærvær. At møde dig dér, hvor du er i livet og invitere dig til at møde dig selv med alt det, der er. Med nysgerrighed og accept. At møde dig anerkendende og åbne rummet for forandring og udvikling og give dig mulighed for at rejse hjem i dig selv og finde de svar, du kan have brug for.

Jeg har selv oplevet stress og sorg i egen krop, og mindfulness, yoga og terapi har hjulpet mig til at genfinde min balance i livet. For at opretholde og vedligeholde min opmærksomhed og indre balance dyrker jeg yoga og mediterer hver dag. Jeg driver min egen virksomhed:

"Henriette Dan - Mindfulness. Yoga. Terapi."

Udover yogaen underviser jeg bl.a. i mine 9-ugers HMSR® Mindfulness forløb og har klienter i terapi.

Jeg er uddannet disse skønne steder:

Life & Mindfulness Educator fra "Akademiet for Mindfulness og Livsbevidsthed"

Psykoterapeut fra "ID Academy"

MediYoga Instruktør fra "MediYoga Danmark"

HathaYoga-lærer fra "Senses"

Jeg glæder mig rigtig meget til at møde dig og invitere dig ind i MediYoga og Mindful Yoga.

**Namasté
Henriette**

Mød mig også her på: <https://www.henrietedan.dk/>