

NYHEDSBREV YUGROW

JANUAR, FEBRUAR, MARTS, APRIL,
MAJ OG JUNI 2026

DIT LOKALE YOGA- OG MINDFULNESSFORUM, UDKOMMER JUNI OG DECEMBER

Tak for 2025! Velkommen 2026! Ny hjemmeside!

Tak for et intenst og dejligt 2025 sammen med alle jer, som jeg har mødt på min yogamåtte i 2025. Det har været en stor fornøjelse! Jeg elsker hver eneste time på måtten – som lærer, i min egen praksis og som elev på uddannelse eller i en yogaklasse.

Du kan glæde dig til, at Yougrow får ny hjemmeside i det nye år. Jeg forventer, at den er klar i slutningen af december. Tag godt imod den.

Der er så meget liv, læring og kærlighed forbundet med arbejdet med krop & sind sammen.

Vi kan gøre meget hver især, men jeg tror på, at det er i fællesskabet - med hinanden - at vi for alvor åbnes, næres og heles.

Jeg vil gentage, hvad jeg skrev i mit nyhedsbrev i sommer, nemlig at arbejdet med krop & sind gennem yoga & mindfulness inviterer til:

Styrke, Jordforbindelse, Næring, Tro på dig, Ro i sindet, Klarhed, Nysgerrighed, Koncentration, Nærvær, Indsigt og Åbenhed...



SE MERE PÅ
WWW.YOUGROW.DK
TLF. 2344 8389

NYHEDSBREV YUGROW

JANUAR, FEBRUAR, MARTS, APRIL,
MAJ OG JUNI 2026

DIT LOKALE YOGA- OG MINDFULNESSFORUM, UDKOMMER JUNI OG DECEMBER

Velkommen til det første Nyhedsbrev 2026!

Hvad bringer første halvår 2026?
Tjek din Yougrow kalender 1. halvår

Aktivitet	Periode/Dag	Lokation
100 timers Yogauddannelse Kerala, Indien (Mette & Lykke deltager)	5. til 17. januar	Devvrat Yoga Sangha, Kerala, Indien
Yogasæson 1. halvår (A), og 1. kvartal (B) 2026 - Hold (Mette underviser)	Halvårssæson A: fra uge 4 til uge 24 Kvartalssæson B: fra uge 4 til uge 13	Vitten forsamlingshus Hørret Skovvej
En søndag i stilhed, (Mette & Lykke underviser)	Søndag den 22. marts, kl. 8-16:00	Hørret Skovvej
Yogasæson 2. kvartal (B) 2026 - Hold (Mette underviser)	Fra uge 16 til uge 24	Vitten forsamlingshus Hørret Skovvej
Sommer retreat Øster Løkke	12. til 14. juni	Øster Løkke, Lemvig
Justeringer og neuro- biomekanik. Uddannelse (Lykke & Mette deltager)	22. – 23. maj samt 19. og 20. juni	København, Yogastudiet Nor



SE MERE PÅ - WWW.YOUGROW.DK - TLF. 2344 8389

NYHEDSBREV YUGROW

JANUAR, FEBRUAR, MARTS, APRIL,
MAJ OG JUNI 2026

DIT LOKALE YOGA- OG MINDFULNESSFORUM, UDKOMMER JUNI OG DECEMBER

Moms på yoga fra 1. januar 2026! Øv!

Lige nu kommer vi ikke uden om, at en udskældt EU-dom betyder, at jeg til 1. januar skal tillægge 25 % oven i prisen når jeg underviser i yoga og mindfulness i Yougrow.

Det er virkelig så dumt, at det er svært at finde ord. Vi kan i vores veloplyste land bare ikke leve med, at sundhedsfremmende aktiviteter fordyres – og så med 25 %.

Jeg har da heller aldrig før oplevet så massiv en tilmelding til mine aktiviteter her inden årsskiftet. Tusinde tak for det. På den måde har vi udsendt den dårlige effekt af EU-dommen og vi vinder tid til måske at finde nye muligheder.

Ja måske er der nogle smuthuller, der kan lindre konsekvensen af dommen: Foreninger omfattet af Folkeoplysningsloven kan undgå at pålægge deres undervisning moms, når undervisning udbydes i foreningsregi. Jeg er pt. i færd med at undersøge, om der kan findes en løsning hvor Yougrow indgår i et samarbejde med en forening, som kan udbyde yogaen og dernæst honorere mig.

Jeg læste i dag, at Skatterådet er blevet forelagt dommen – vist nok i relation til bridge og skak - og at der i deres tolkning er en åbning til, at der måske kan findes en løsning for nogle af de områder der rammes. Det var noget med, at hvis man kan betegne et område som "dansk kulturarv" så kan det muligvis holdes ude af den snævre EU-dom.

Jeg lover jer, at jeg gør mit for, at momsen ikke skal ødelægge vores yoga. Og jeg vil naturligvis informere jer, så snart jeg har nyt at fortælle.

Hvis man ikke kan friholde yoga for moms ved en tolkning af dommen, så må man i det mindste indføre differentieret moms – som fx i Sverige. Blev satsen på fx 7 % i stedet for 25 % så ville vi være et helt andet sted. Vi må håbe, at vores politikere har forstået alvoren og får arbejdstøjet på allerede i starten af det nye år.



SE MERE PÅ - WWW.YOUGROW.DK - TLF. 2344 8389

NYHEDSBREV YOU GROW

JANUAR, FEBRUAR, MARTS, APRIL,
MAJ OG JUNI 2026

DIT LOKALE YOGA- OG MINDFULNESSFORUM, UDKOMMER JUNI OG DECEMBER

En søndag i stilhed søndag den 22. marts 2026

Trænger du til en pause fra hverdagens hamsterhjul?
Når foråret kommer til marts, åbner vi dørene
for endnu en søndag i stilhed.

En søndag i stilhed hjælper til ro og en rensning af sindet.

Tilmeld dig nu og undgå moms! 620 kr. ved tilmelding før 1. januar 2026.

Prisen justeres til 690 kr. ved tilmelding efter 1. januar 2026.



Vi mødes søndag den 22. marts. Vi mødes på Hørret Skovvej 27, søndag, kl. 8:00 og slutter igen kl. 16:00 samme dag.

Vi vil være sammen om at lave yoga (blid og mindful yoga samt styrkende yoga) og meditere (gående, liggende og siddende) samt lave bodyscan og arbejde med åndedrættet. Du guides hele dagen; vi vil være 2 yogalærere/MBSR-lærere til stede og skiftevis supplere hinanden, således undertegnede samt min samarbejdspartner Lykke Elisabeth Ramsdal. Praksis vil veksle mellem ude og inde – justeret efter vejret.

Der er inkluderet morgenmad (grød, boller, frugt) og en let frokost (tærter og salat); fortrinsvis økologisk. Kaffe/te samt frugt/nødder er tilgængeligt hele dagen. Vi slutter dagen af med en halv time, hvor vi bryder tavsheden og deler oplevelsen af at være i stilhed. Du vil kunne opleve en følelse af rensning af krop og sind, ro og en mulig adgang til dit indre liv, som måske vil være helt nyt for dig.

NYHEDSBREV YOUGROW

JANUAR, FEBRUAR, MARTS, APRIL,
MAJ OG JUNI 2026

DIT LOKALE YOGA- OG MINDFULNESSFORUM, UDKOMMER JUNI OG DECEMBER

Program stilhedssøndag

07:30-08.00: Dørene åbnes og du er velkommen ind i stilheden

08:00-08:15: Velkomst og introduktion til stilhed

08:15-09:15: Skiftende praksis

09:15-10:15: Morgenmad

10:15-12:30: Skiftende praksis

12:30-13:30: Frokost

13:30-15:30: Skiftende praksis

15:30-16:00: Afslutning – ophør af stilhed. Samling og mulighed for at dele dagen.

Pris: 690 kr. Ved tilmelding før 1. januar: 620 kr.

Pladser: 7 deltagere + 2 yoga- og MBSR-lærere (Mette og Lykke)

Sted: Hørret Skovvej 27, 8320 Mårslet.

Tilmelding: til mette@yougrow.dk. eller 23 44 83 89



SE MERE PÅ - WWW.YOUGROW.DK - TLF. 2344 8389

NYHEDSBREV YOUGROW

JANUAR, FEBRUAR, MARTS, APRIL,
MAJ OG JUNI 2026

DIT LOKALE YOGA- OG MINDFULNESSFORUM, UDKOMMER JUNI OG DECEMBER

Nyhed! Sommer retreat Øster Løkke, fra 12. - 14.juni

**Giv dig selv en weekend væk fra hverdagen, hvor du kan lande blidt
i kroppen og fordybe dig i sommerens ro.**

Sommerens lys og lange dage giver os mulighed for at flytte meget af undervisningen ud under åben himmel, hvor havets rytme og klitlandskabet støtter vores praksis.

Fra lørdag aften efter dagens sidste yogasession og frem til frokost søndag bevæger vi os i stilhed, så du får mulighed for at mærke dig selv helt uden forstyrrelser.

Retreatet er for dig, der ønsker at skabe balance i krop og sind, slippe spændinger og finde hjem i et dybere nærvær – uanset erfaring.
En sommerweekend fyldt med nærvær og omsorg.



SE MERE PÅ - WWW.YOUGROW.DK - TLF. 2344 8389

NYHEDSBREV YOU GROW

JANUAR, FEBRUAR, MARTS, APRIL,
MAJ OG JUNI 2026

DIT LOKALE YOGA- OG MINDFULNESSFORUM, UDKOMMER JUNI OG DECEMBER

Foreløbigt program:

Fredag den 12. juni

17:00–18:00 Ankomst & indkvartering
18:00–18:30 Velkomst ved Vesterhavet
18:30–19:30 Middag
20:00–21:00 Blid yoga & åbningsmeditation

Lørdag den 13. juni

07:30–08:30 Morgenyoga under åben himmel
(hvis vejret tillader det)
09:00–10:00 Morgenmad
10:30–11:30 Mindful strandgåtur
11:30–12:00 Meditation
12:00–13:00 Frokost
13:00–16:00 Tiden er din egen
– havdyp, hvile, natur
16:00–17:00 Vinyasa Yoga
17:00–18:00 Aftenmeditation
18:00–19:00 Middag
20:00–21:00 Solnedgangsyoga /
restorativ praksis

→ Herefter går vi i stilhed indtil
søndag ved frokost.

Søndag den 14. juni

07:30–08:30 Morgenyoga (fortsat stilhed)
09:00–10:00 Morgenmad i stilhed
10:30–12:00 Patanjali, pranayama & styrkende
praksis (stadig stilhed)
12:00–13:00 Frokost – stilheden brydes
herefter i fællesskab
13:00–15:00 Afslutning ved Vesterhavet
– intention, taknemmelighed
& farvel



Pris:

Tilmelding og betaling før 1. januar 2026: 3.000 kr. pr. deltager
+ 300 kr. i tillæg ved enkeltværelse

Pris:

Tilmelding og betaling efter 1. januar 2026: 3300 kr. per deltager
+ 300 kr. i tillæg ved enkeltværelse

Prisen inkluderer hele retreatet: undervisning, yoga, meditation, stilhedspraksis, mindful vandring, adgang til faciliteter samt fuld forplejning under opholdet.

Tilmelding:

Til lykke: vitaramsdal@gmail.com, eller Mette: mette@yougrow.dk

NYHEDSBREV YOUGROW

JANUAR, FEBRUAR, MARTS, APRIL,
MAJ OG JUNI 2026

DIT LOKALE YOGA- OG MINDFULNESSFORUM, UDKOMMER JUNI OG DECEMBER

Book Mindfulness til dit firma i 2026 Kunne du tænke dig, at Mindfulness blev introduceret på din arbejdsplads?

**Har du lyst til, at mindfulness også var noget som din arbejdsplads kendte til?
At man på din arbejdsplads fik redskaber i hverdagen, som kunne få nervesystemet
og kroppen til at falde til ro?**

Jeg har de seneste år flere gange haft arrangementer for virksomheder, hvor jeg både fortæller om, hvad mindfulness er, men mest af alt, hvor vi arbejder med åndedrættet og kroppen – både i meditationer men også gennem enkle yogaøvelser.

Senest her i efteråret havde jeg en gruppe udviklingsingeniører fra Lego herude på Hørret Skovvej. De var meget begejstrede - nysgerrige. Nogle havde prøvet meditation og yoga tidligere, andre var helt grønne. Jeg tilpasser programmet til de mennesker, der kommer. Alle vil kunne deltage uanset baggrund. Vi afholder også kurset på engelsk.

Jeg tager både ud til firmaer, men man kan også komme her.
Dog maksimalt 10 personer herhjemme.

Mange arbejdspladser har "Enhedens dag" eller lignende, hvor muligheden for at lære noget om pauser og åndedræt kunne komme i spil.

Er du interesseret, så tag kontakt til mig på tlf: 23 44 83 89, eller send en mail til mig på mette@yougrow.dk. Herfra aftaler vi nærmere om omfang, tid, sted og pris.



SE MERE PÅ - WWW.YOUGROW.DK - TLF. 2344 8389

NYHEDSBREV YOUNGROW

JANUAR, FEBRUAR, MARTS, APRIL,
MAJ OG JUNI 2026

DIT LOKALE YOGA- OG MINDFULNESSFORUM, UDKOMMER JUNI OG DECEMBER

Kalender Yogahold fra januar til juni 2026

**Yogahold 2026: Du kan tilmelde dig halvårssæson
A fra uge 4 til uge 24, eller Kvartalssæson B fra uge 4 til uge 13.**

Nedenfor ser du datoerne for halvårssæsonen A:

Obs! Der er yogapause i følgende uger: 7 og 8, 14 og 15 samt uge 20 eller 21

Hold Hørret Skovvej 27:

Mandage, Yoga med styrke & blødhed for kvinder (16 uger)

Hold 2, kl. 15:30-17:00. (19/1 – 8/6)

Fredage, Morgenyoga for alle (15 uger)

Hold 7, 07:15-8:30. (23/1- 12/6)

Fredage, Stress down & sov godt (15 uger)

Hold 8, 10:00-11:30 (23/1 – 12/6)

Hold Vitten Forsamlingshus:

Tirsdage, Begynder/lidt øvede (16 uger)

Hold 3, kl. 16-17:30 (20/1-9/6)

Tirsdage, Mandeyoga 50+ (16 uger)

Hold 4, kl. 17:45-19:00 (20/1-9/6)

Tirsdage, Øvede Level 2-3, udfordringer & udvikling (16 uger)

Hold 5, kl. 19:15-20:45 (20/1-9/6)

**Obs! Fra midten af marts kan du tilmelde dig 2. kvartalssæson B
med start efter påske, i uge 16. Sæsonen slutter i 24. (se datoer ovenfor)**



SE MERE PÅ - WWW.YOUGROW.DK - TLF. 2344 8389

NYHEDSBREV YOUGROW

JANUAR, FEBRUAR, MARTS, APRIL,
MAJ OG JUNI 2026

DIT LOKALE YOGA- OG MINDFULNESSFORUM, UDKOMMER JUNI OG DECEMBER

Tilmelding åben for aktiviteter for hele 2026:

Tilmeld halvårs eller kvartals sæson hold.
Se pris på dit hold på www.yougrow.dk



Scan qr-kode
for mere info

Tilmeld stilhedssøndag **22. marts** eller **22. november: 620 kr.**
(690 kr. efter 1. januar)

Tilmeld Øster Løkke sommer Retreat **12. – 14. juni: 3000 kr.**
(3300 kr. efter 1. januar)

Tilmeld Øster løkke efterårs Retreat **29. oktober – 1. nov: 3900 kr.**
(4100 kr. efter 1. januar)

Fra hjertet tusinde tak for 2025!

Det er altid en fornøjelse at finde ind i det fælles rum
for fordybelse sammen med dig!

Glædelig jul med ønsket om mere ro og tid til dig i 2026!



Vi tager sædvanen tro til Indien
i starten af 2026 for at hente ny viden
og inspiration til dig!

På kærligt gensyn
Mette & Lykke



SE MERE PÅ - WWW.YOUGROW.DK - TLF. 2344 8389