SOMMERDAGHØJSKOLE MED NOGET PÅ HJERTET



4 dage om krop, sind og ånd

Mandag 5.7.27 - torsdag 8.7.27 kl. 9.30-13.00

VI SKAL BRUGE KROPPEN - SYNGE SAMMEN, - TALE OM VEDRØRENDE EMNER OG BRUGE EVNEN TIL AT LYTTE TIL KROPPEN, TIL SINDET OG TIL HINANDEN.

Du kan læse mere og se programmet på vores Facebookside Folkehuset Ankersgade i februar 2027.
Der er morgensamling, fællessang, formiddagskaffe/the samt frokost hver dag.
Medbring liggeunderlag/yoga måtte, tæppe, pude og en lille bog/hæfte til egne notater.

PRIS OG TILMELDING

Pris for alle 4 dage incl. formiddagskaffe og frokost 750 kr.

Kursusleder og underviser Karin Nyegaard er uddannet afspændingspædagog, haft egen klinik samt ansættelses ved daghøjskoler. Voksenvejleder og -underviser gennem mange år. Efterudd. i hensyntagende Pilates samt Psykologisk efteruddannelse ved Spekularpsykologerne.
Mange års praksis i meditation – Qi gong og Yin yoga.

Folkehuset Ankersgade 21, 8000 Aarhus C