

EFTERÅRSPROGRAM

Aftenskole for Beder, Malling og Ajstrup

NYT - FILMKUNST

Dette kursus er et filmanalyse-kursus, hvor vi sammen vil analysere film og filmklip fra store filmkunstnere. Vi skal næranalysere film (dramaturgi, genrer, billedkomposition, roller, klippeteknik mm.). På kurset oparbejder vi et filmsprog og et kendskab til filmens grammatik. Det bliver bare sjovere at se film, når man forstår sammenhængen mellem filmens sprog og filmens indhold!

Læs mere på hjemmesiden.

HOLD 19-801

FILMKUNST – ELLER KUNSTEN AF SE GODE FILM

Tid: Onsdag kl. 18.30-21.00

Start: 11/9 (hver 2. uge)

Slut: 20/11

Ved: Hans Oluf Schou, cand.mag.

Sted: Eskegårdens Café, Byagervej 115, Beder

Pris: Kr. 440,- 15 lekt. (6 gange)



LITTERATUR

I efterårsprogrammet tager vi springet ud i verdenslitteraturen, og vi holder også fast i de gode samtaler om, hvad litteraturen kan sige os om livet og meningen med 'dette satans liv'.

Vi starter med romanen *Alle mennesker er dødelige* af den franske forfatter Simone de Beauvoir. Romanen er oversat til dansk af parret H.M. Vejerbjerg. Det er en fantastisk roman, som stiller spørgsmålet, om udødelighed er livet værd. Vi vil læse spændende noveller og tekster af forfattere som Franz Kafka, Haruki Murakami, Charles Bukowski, Stefan Zweig, Paul Auster og Siri Hustvedt, m.fl.. Men der skal også være plads til de store romaner som: Houellebecqs *Underkastelse*, Sara Omars *Dødevaskeren*, Camus' *Den fremmede* eller en af John Williams fantastiske romaner.

HOLD 19-901 LITTERATUR 1

Tid: Torsdag kl. 13.30-15.40

Start: 5/9-2019

Slut: 28/11-2019

Ved: Hans Oluf Schou, cand.mag.

Sted: Malling Plejehjem, Dagligstuen, Starupvej 9

Pris: Kr. 790,-/640,-* 30 lekt. (12 gange)

HOLD 19-902 LITTERATUR 2

Tid: Fredag kl. 09.30-11.40

Start: 6/9-2019

Slut: 29/11-2019

Ved: Hans Oluf Schou, cand.mag.

Sted: Malling Plejehjem, Dagligstuen, Starupvej 9

Pris: Kr. 790,-/640,-* 30 lekt. (12 gange)

HISTORIE

VESTEN 1900-1945 – KULTUR, SAMFUND, POLITIK

Vestens historie i det 20. århundredes første halvdel er særdeles dramatisk. Før 1. verdenskrig var et gigantisk opbrud i gang. Der kom krav om sociale reformer, almindelig stemmeret og kvindefrigørelse. Nye kunstretninger gjorde oprør mod kravet om at afbilde virkeligheden.

Også dagliglivet ændrede sig. Film, knaldromaner, tegneserier og såvel seriøse som letbenede aviser gav helt nye oplevelser. Friluftsliv – cykelture, badning i de krappe bølger, turistrejser og fodboldkampe – alt dette bredte sig ligeledes i årene før 1. verdenskrig.

Læs mere på hjemmesiden.

HOLD 19-912 HISTORIE

Tid: Tirsdag kl. 10.15-12.15

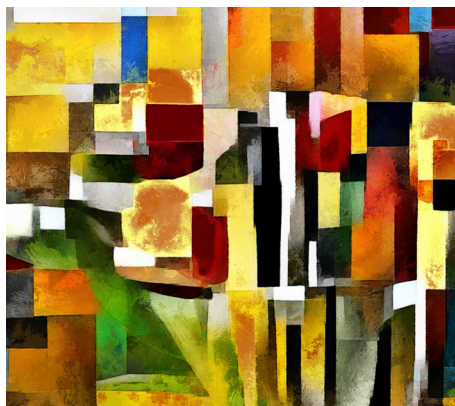
Start: 3/9-2019

Slut: 26/11-2019

Sted: Malling Sognegård, Malling Kirkevej 3

Ved: Kai Otto v. Barner, cand. mag.

Pris: Kr. 670,-/550,-* 24 lekt. (12 gange)



HISTORIE/KUNSTHISTORIE

KUNSTEN OG HISTORIEN EFTER ÅR 1900

Kunstlivet i Vesten blev i det 20. århundrede så mangfoldigt som aldrig før. Omkring 1910 brød kubismen for alvor med kravet om at kunsten skulle afbilde virkeligheden. En anden kunstretning, ekspresionismen, var inspireret af bl.a. afrikansk kunst og af psykoanalysen. Emil Nolde hørte til denne retning. Futurismen, som opstod i Italien, hyldede farten og fremskridtet i det 20. århundrede.

Læs mere på hjemmesiden.

HOLD 19-911 KUNSTHISTORIE

Tid: Torsdag kl. 10.15-12.15

Start: 5/9-2019

Slut: 28/11-2019

Sted: Malling Sognegård, Malling Kirkevej 3

Ved: Kai Otto v. Barner, cand. mag.

Pris: Kr. 670,-/550,-* 24 lekt. (12 gange)

FILOSOFI OG LITTERATUR

Undervisningen vil fortsat inddrage og præsentere filosofiens hovedområder: etik, politisk filosofi, æstetik og kunst, metafysik og religion, og berøre erkendelsesteori, videnskab og teknologi.

Vi vil inddrage og fortolke litteratur, såvel uddrag af klassiske og nyere danske værker som verdenslitteratur samt aktuelle politiske, filosofiske, religiøse og kunstneriske emner og værker, herunder film og drama.

Kunsten og populærkulturen, herunder musik og sport som religionserstatning og meningshorisont, samt Fake news, trolde og moderne mediekaos vil indgå.

Hegel og hans to vidt forskellige arvtagere Marx og Kierkegaard skal præsenteres. Et mere udførligt Kierkegaard forløb er planlagt, og vi vil præsentere og læse Løgstrup.

Der er mulighed for at inddrage ønsker fra deltagerne. Læs mere på hjemmesiden.

HOLD 19-910 FILOSOFI

Tid: Onsdag kl. 10.15-12.15

Start: 4/9-2019

Slut: 27/11-2019

Sted: Malling Sognegård, Malling Kirkevej 3

Ved: Jan Vengsgaard, lektor

Pris: Kr. 670,-/550,-* 24 lekt. (12 gange)



BILLEDVÆRKSTEDET LINIE 103

FOR BEGYNDERE OG FORTSÆTTERE

Har du lyst til at udtrykke dig med farver og pensler – til at fordybe dig og eksperimentere – og til at lære noget om kunst i almindelighed? Så er dette kurset for dig. Som begynder bliver du ført gennem maleriets grundelementer: teknik, farvelære, komposition osv. Som fortsætter bliver du præsenteret for forskellige kunstnere, teknikker og øvelser. Men det meste af tiden maler du dine egne billeder, under min vejledning. Materialerne er primært akryl, men akvarel er også en mulighed. Ingen oliemaling. Materialeliste tilsendes.

HOLD 19-920 MALERVÆRKSTED LINIE 103

Tid: Tirsdag kl. 19.00-21.40

Start: 17/9-2019

Slut: 3/12-2019

Sted: Beder Skole, Billedkunstlokalet

Ved: Pernille Ravn, billedkunstner

Pris: Kr. 960,- 33 lektioner (11 gange)

SYNING

Hvis du har lyst til at sy tøj til dig selv og familien, så deltag i Fælles Fritids syværksted. Holdet er for alle uanset forudsætninger. Vi kan arbejde ud fra dine mønstre, så vi i fællesskab kan designe netop din ide, så du får bukser, skjorte, kjole og frakke, lige som du ønsker. Du skal selv medbringe symaskine, samt alm. sygrej.

HOLD 19-926 SYNING 4

Tid: Hver anden torsdag kl. 9.45-13.15

Start: 12/9-2019

Slut: 21/11-2019

Sted: Jordbrugets Udd. Center, Damgårdsalle 5, Beder

Ved: Designer Birgit Christensen

Pris: Kr. 1.050,-/930,-* 24 lekt. (6 gange)

NYT NYT NYT - HOLD 19-925 SYNING 5

Tid: Hver anden mandag kl. 18.00-21.30

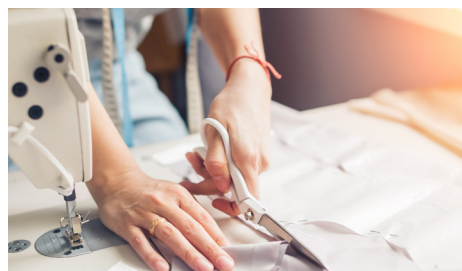
Start: 9/9-2019

Slut: 18/11-2019

Sted: Jordbrugets Udd. Center, Damgårdsalle 5, Beder

Ved: Designer Birgit Christensen

Pris: Kr. 1.050,- 24 lekt. (6 gange)



NYT - KERAMIK

I mit keramikværksted i Malling får du mulighed for at komme og arbejde med alt det, som gør keramik spændende. Vi vil gennem forløbet komme igennem modellering, pladeteknik, ekstrudering og drejning på el-drejeskiver. Vi stifter bekendskab med glasurer og brænding.

Kurset er samtidig tilrettelagt som et "åbent værksted", så hvis du hellere vil komme og arbejde mere eller mindre på egen hånd under kurset, er det bestemt også muligt.

Som uddannet keramikker giver jeg igennem kurset, en god indføring i selve keramikhåndværket.

Kurset er både for nybegyndere og øvede.

Betaling for materialer og brændinger skal påregnes.

HOLD 19-922 KERAMIK

Tid: Torsdag kl. 18.15-21.30

Start: 5/9-2019

Slut: 14/11-2019

Sted: Tisetvej 71, Malling

Ved: Keramikker Susanne Græsdal

Pris: Kr. 1.700,- 35 lekt. (10 gange)



MALLING BIG BAND

Hver tirsdag aften mødes ca. 13 glade musikere for at spille rytmisk musik i bigbandtraditionen. Bandet består af blæsere og rytmegruppe og vi spiller primært jazz - både ældre og mere moderne, men vi groover også i funky numre, og nyder danselystent latin. Alt sammen på øvet niveau. Vi spiller mest efter noder, men øver også improvisation i fællesskab, og der er plads til at alle, uanset improvisations-kundskaber, får øvet solospil.

Bandet er tæt på at være fuldtalligt, dog mangler vi pt. tre basunister, en trompetist, en barytonsaxofonist og en percussionist.

HOLD 19-940 MALLING BIG BAND

Tid: Tirsdag kl. 19.00-21.45

Start: 27/08-2019

Slut: 26/11-2019

Sted: Beder Skole, Musiklokalet

Ved: Olga Witte, bandets dirigent

Pris: Kr. 1.125,- 42 lektioner

(12 gange plus en øvedag på 6 lektioner)

KVINDEKORET ENGLEVILD

Englevild holder af musik, der rører og udfordrer hjerte og sjæl, engleblidt og vildt. Vi synger et meget varieret repertoire - fra moderne og rytmiske numre til klassiske og mere traditionelle korsatser fra ind- og udland.

Ved koncerterne samarbejder vi med musikere på forskellige instrumenter foruden vores faste pianist om gode sangoplevelser, musikalske udfordringer samt sjov og alvor og et godt socialt samvær. Koret er fordelt på to sopranstemmer og to altstemmer.

Nodelæsning er ikke et krav, men selvfølgelig en fordel.

HOLD 19-941 ENGLEVILD

Tid: Onsdag kl. 19.00-21.00

Start: 4/9-2019

Slut: 18/12-2019

Sted: Malling Sognegård, Malling Kirkevej 3

Ved: Winni Kilsgaard, korleder

Pris: Kr. 860,- 33 lektioner (15 gange)

CANTABILE-KORET

Cantabile-koret er lig med masser af sangglæde - et humørfyldt og seriøst fællesskabssang. I Cantabile-koret mødes en flok kvinder og mænd i den mere modne alder for at synge korsang og fællessang. Korets repertoire spænder vidt i en vifte af både kendte, knap så kendte og helt dugfriske sange. I denne sæson synger vi os frem til efterårets koncerter.

HOLD 19-942 CANTABILE-KORET

Tid: Torsdag kl. 19.00-21.30

Start: 12/9-2019

Slut: 12/12-2019

Sted: Malling Sognegård, Malling Kirkevej 3

Ved: Winni Kilsgaard, korleder

Pris: Kr. 660,- 39 lektioner (13 gange)

FOLKEDANS

Kom til dans, sang og samvær med en flok dejlige, men meget forskellige mennesker, som godt kan lide at danse. Kom og få motion for krop, hjerne og ikke mindst lattermuskler.

Medbring gerne kaffe og husk skiftesko.

HOLD 19-930 FOLKEDANS

Tid: Tirsdag kl. 19.30-21.00

Start: 10/9-2019

Slut: 3/12-2019

Sted: Eskegården, Byagervej 115, Beder

Ved: Tove Jensen

Pris: Kr. 310,- 18 lektioner (12 gange)

VESTAFRIKANSK DANS

Har du lyst til at få virkelig god motion og samtidig have det rigtig sjovt sammen med andre? Så er muligheden her. Tre gange hen over sæsonen trykker vi den ekstra af sammen med professionelle musikere - Modou Traoré (Senegal) på djembe og Michael Wagner (DK) på basstrommer. Det kræver stabilt fremmøde at deltage. Du behøver ikke have danset afrikansk dans før, hvis du bare er motiveret og har (rimelig) let ved at koordinere og aflæse bevægelser.

Beregn udgift til musik ca. kr. 200.

Læs mere på hjemmesiden.

HOLD 19-931 VESTAFRIKANSK DANS

Tid: Mandag kl. 19.15-20.55

Start: 2/9-2019

Slut: 25/11-2019

Sted: Egelundsparkens selskabslokale,

Byagervej 102, Beder

Ved: Helle Christensen, Danser og fysioterapeut

Pris: Kr. 700,- 24 lektioner. (12 gange)

DANS, STYRKE- OG BEVÆGELSE

På dette kursus får du rørt alle muskler og led. Vi varmer op stående med smidiggørende øvelser for ryg, nakke og skuldre. Derefter arbejder vi med en bevægelsessekvens til tropisk popmusik, som udbygges i løbet af sæsonen. Vi fortsætter med styrkende øvelser på gulvet. De udføres i eget tempo, hvor åndedrættet også er en vigtig del. Til sidst afrundes med en kort afspænding. Der kræves ingen forudsætninger for at deltage andet end lyst til stabilt fremmøde. Vi har et hyggeligt hold med en rar atmosfære.

Medbring måtte/liggeunderlag samt et bændl til strækøvelser.

HOLD 19-933 DANS, STYRKE OG BEVÆGELSE

Tid: Mandag kl. 17.00-18.30

Start: 2/9-2019

Slut: 25/11-2019

Sted: Egelundsparkens selskabslokale,

Byagervej 102, Beder

Ved: Helle Christensen, danser og fysioterapeut

Pris: Kr. 700,- 24 lektioner (12 gange)

SQUARE DANCE

Kom og prøv om square dance er noget for dig. Første aften 17/9 er der åbent hus fra kl. 19.15–21.00.

Traditionel square dance – dvs. amerikansk folkedans – er festligt og fornøjeligt, og det er ikke særlig svært. Trinene er ganske enkle, men der er fart over feltet, så man skal kunne lide at bevæge sig lidt kvikt til livlig musik. Der undervises i kreds-, række- og kvadrilledanse (squares) til amerikansk folke-musik på bånd. Man danser i helt almindeligt tøj og sko med lave hæle, husk at have noget til at drikke til pausen. Par og enlige er lige velkomne, man danser alligevel med mange forskellige i løbet af en aften.

HOLD 19-930 FOLKEDANS

Tid: Tirsdag kl. 19.15–21.00

Start: 17/9-2019

Slut: 17/3-2020

Sted: Beder Skole, fællesrummet nord, Beder

Ved: Else Bach Nielsen

Pris: Kr. 880,- 42 lektioner (21 gange)



NYT – AYURVEDA OG YOGA

Workshop: Ayurveda og Yoga til hverdagsbrug

Kom til workshop om hvordan du kan bruge de basale principper i Ayurveda og i Yoga til at forbedre din hverdag. Der vil både være en kort gennemgang af de grundlæggende dele i Ayurveda samt Yoga og en masse konkrete tips, råd og øvelser om kost, motion og livsstil. Der vil være mulighed for at stille konkrete spørgsmål i plenum.

HOLD 19-959 AYURVEDA

Tid: Mandag kl. 17.30–20.30

Dato: 9/9-2019

Sted: Malling Plejehjem, 1. sal, Starupvej 9

Ved: Laila Møller-Rasmussen, eksam. yogalærer

Pris: Kr. 150,- 4 lekt.

YOGA – BOW – BALL

Er bevægelse med fokus på hensigtsmæssig brug af kroppen og dens naturlige bevægelsesmønstre, toning af muskler og bindevæv på både kroppens for- og bagside. Vi bevæger os dynamisk, men roligt, med nærvær og i kontakt med åndedrættet. Hver gang starter med en indledende meditation og afslutter med afspænding/savasana. Afsættet er Bowspring og yoga. Bolde i forskellige varianter indgår også. Du kan forvente øget kropsbevidsthed og funktionel bevægelighed med lethed og styrke.

Medbring egen måtte og et tæppe eller to.

HOLD 19-960 YOGA – BOW – BALL

Tid: Tirsdag kl. 17.30–19.00

Start: 3/9-2019

Slut: 4/1-2020

Sted: Eskegården, Byagervej 115, Beder

Ved: Katrine Olsen, eksam. yogalærer

Pris: Kr. 930,- 32 lekt. (16 gange)

SMART TRÆNING

SMART træning er en træningsform, hvor man træner hjernen via fysiske øvelser. Det handler om at blive bedre til at huske og blive bedre til at tage beslutninger og holde fokus. Du får trænet din motorik og balance. Det er en sjov og lærende træning, hvor der er fokus på at sætte logiske, motoriske og sensoriske momenter i spil samtidig. Træningen foregår med et smil på læben i en social, lærende og legende atmosfære.

SMART træning fremmer dannelsen af nye forbindelser mellem hjerneceller. Vi afslutter med afspænding. Medbring måtte og et lille tæppe.

Målgruppe +55 år.

HOLD 19-991 SMART TRÆNING MÅLGRUPPE +55

Tid: Mandag kl. 13.00–14.30

Start: 5/9-2019

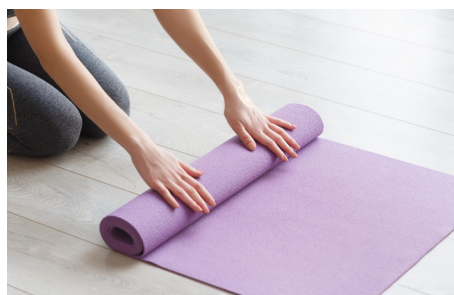
Slut: 4/11-2019

Sted: Malling Plejehjem, Dagligstuen, Starupvej 9

Ved: Jette Bjørnholdt, Exam.

SMART træner og fysioterapeut

Pris: Kr. 580,-/480,-* 20 lekt. (10 gange)



MORGEN MEDITATION

På dette hold vil du blive introduceret til mindfulness og få redskaber og øvelser, som kan give dig mere ro, nærvær og balance. Øvelser du vil kunne tage med dig og bruge i din hverdag. Vi kommer blandt andet til at praktisere forskellige mindfulness-meditationer med fokus på åndedrættet og kroppen samt enkle øvelser. Der vil desuden være korte teoretiske oplæg om mindfulness, og der vil være mulighed for at udveksle oplevelser og erfaringer med de øvrige deltagere. For at du får mest muligt ud af forløbet, anbefales det at du dagligt afsætter tid til at meditere i de 8 uger forløbet varer. Der vil efter hver session være forslag til meditationer, du kan praktisere imellem mødegangene. Kom i tøj du kan bevæge dig i samt medbring yogamåtte eller lignende og et tæppe.

HOLD 19-866 MORGEN MEDITATION

Tid: Onsdag kl. 9.00–10.00

Start: 4/9-2019

Slut: 30/10-2019

Sted: Eskegården, Byagervej 115, Beder

Ved: Celinah M. Jakobsen, eksam. yogalærer

Pris: Kr. 310,-/260,-* 11 lekt. (8 gange)

HOLD 19-966 MINDFULNESS

Tid: Onsdag kl. 9.00–10.00

Start: 6/11-2019

Slut: 8/1-2020

Sted: Eskegården, Byagervej 115, Beder

Ved: Celinah M. Jakobsen, eksam. yogalærer

Pris: Kr. 310,-/260,-* 11 lekt. (8 gange)

MINDFULNESS

Vil du være bedre til stresshåndtering i hverdagen og lære at afspænde både krop og sind, så er et kursus i mindfulness og meditation lige noget for dig. På dette hold fokuserer vi på åndedræt, krop og lette øvelser, der kan give dig ro og energi på samme tid.

Holdet er både for dig, der er begynder og let øvede.

Du kan mærke hvordan kroppen afspændes, følelserne balanceres og tankerne får mere klarhed.

Det kræver træning for din krop og dit sind at finde ro, men en regelmæssig praksis giver dig fornyet dybde og øger din livskvalitet.

Kurserne indeholder lette kropsovelser, samt afspændingsøvelser på gulvet.

Kom i tøj du kan bevæge dig i og medbring yogamåtte eller lignende og et tæppe.

HOLD 19-865 MINDFULNESS

Tid: Onsdag kl. 17.00–19.00

Start: 4/9-2019

Slut: 30/10-2019

Sted: Jordbrugets Udd. Center, Damgårdsalle 5, Beder

Ved: Birgit Christensen, mindfulness instruktør

Pris: Kr. 620,- 21 lekt. (8 gange)

HOLD 19-865 MINDFULNESS

Tid: Onsdag kl. 17.00–19.00

Start: 6/11-2019

Slut: 8/1-2020

Sted: Jordbrugets Udd. Center, Damgårdsalle 5, Beder

Ved: Birgit Christensen, mindfulness instruktør

Pris: Kr. 620,- 21 lekt. (8 gange)



NYT – PILATES

Nu er der mulighed for at gå på et hold for både mænd og kvinder.

Mindful træning med Pilates og afspænding. På dette hold arbejdes hele kroppen igennem i et stille og roligt tempo. Musklerne styrkes, leddene stabiliseres, kroppen strækkes igennem, så musklerne bliver lange og smidige. Træningen foregår såvel stående som liggende på måtte. Der arbejdes på at øge kropsbevidstheden og rette opmærksomheden indad. Der vil indgå åndedrætsøvelser. Vi afslutter med afspænding. Alle kan være med. Træningen foregår i en hyggelig og afslappet atmosfære. Medbring tæppe.

HOLD 19-180 PILATES FOR ALLE

Tid: Torsdag kl. 12.30–14.00

Start: 5/9-2019

Slut: 9/1-2020

Sted: Malling Plejehjem, 1. sal, Starupvej 9

Ved: Jette Bjørnholdt, fysio-, zone- og tankefeltterapeut

Pris: Kr. 1.045,-/865,-* 36 lekt. (18 gange)

YOGA MOD STRES

Yoga for stressramte er for dig, som føler dig stresset eller måske er sygemeldt som følge af det. Når vi er stressede, er nervesystemet i ubalance, hvilket blandt andet er med til at give indre uro, muskelspændinger og søvnbesvær. I denne klasse arbejder vi med at berolige og genskabe balancen i nervesystemet gennem blandt andet blide yogaøvelser, enkle meditationer, selvmas-sage og guidede afspændinger. Du vil få redskaber, du kan tage med dig og bruge i din hverdag, som kan give dig mere overskud og få dig tilbage på sporet.

HOLD 19-864 YOGA MOD STRESS

Tid: Onsdag kl. 10.30-12.00
Start: 4/9-2019
Slut: 30/10-2019
Sted: Eskegården, Byagervej 115, Beder
Ved: Celinah M. Jakobsen, eksam. yogalærer
Pris: Kr. 465,-* 16 lekt. (8 gange)
Hensyntagende hold

HOLD 19-863 YOGA MOD STRESS

Tid: Onsdag kl. 13.00-14.30
Start: 4/9-2019
Slut: 30/10-2019
Sted: Eskegården, Byagervej 115, Beder
Ved: Celinah M. Jakobsen, eksam. yogalærer
Pris: Kr. 465,-* 16 lekt. (8 gange)
Hensyntagende hold

HOLD 19-964 YOGA MOD STRESS

Tid: Onsdag kl. 10.30-12.00
Start: 6/11-2019
Slut: 8/1-2020
Sted: Eskegården, Byagervej 115, Beder
Ved: Celinah M. Jakobsen, eksam. yogalærer
Pris: Kr. 465,-* 16 lekt. (8 gange)
Hensyntagende hold

HOLD 19-963 YOGA MOD STRESS

Tid: Onsdag kl. 13.00-14.30
Start: 6/11-2019
Slut: 8/1-2020
Sted: Eskegården, Byagervej 115, Beder
Ved: Celinah M. Jakobsen, eksam. yogalærer
Pris: Kr. 465,-* 16 lekt. (8 gange)
Hensyntagende hold

NYT - ELEMENTAL YOGA

Elemental Yoga is a profound and simple practice that helps you bring balance between body, mind and soul. The combination between Hatha based postures, breathing-Pranayama and meditation helps you reestablish the connection with the 5 elements: Earth/grounding, Water/flexibility, Fire/energy, Air/lightens and Space/expansion.

More information on our homepage

HOLD 19-867 ELEMENTAL YOGA

Tid: Tirsdag kl. 17.30-19.00
Start: 3/9-2019
Slut: 29/10-2019
Sted: Jordbrugets Udd. Center, Damgårdsalle 5, Beder
Ved: Parvati, eksam. yogalærer
Pris: Kr. 465,- 16 lekt. (8 gange)

YOGA FOR ALLE

Målet med at dyrke yoga er at opnå en sund og harmonisk krop og et sind i naturlig balance. Hver gang laver vi forskellige yoga stillinger, åndedrætsøvelser og afslutter med afspænding. Øvelserne styrker svage muskler og udspænder de muskelgrupper, der har tendens til at blive for stramme. Alt foregår i et roligt tempo, så du har tid til at lytte til din krop undervejs og derved opnå større koncentration og kropsforståelse. Alle kan være med, uanset smidighed, småskavanker og yoga erfaring. Medbring yogamåtte og tæppe.

HOLD 19-954 YOGA

Tid: Mandag kl. 8.30-10.00
Start: 2/9-2019
Slut: 27/4-2020
Sted: Malling Plejehjem, 1. sal, Starupvej 9
Ved: Laila Møller-Rasmussen, eksam. yogalærer
Pris: Kr. 1625,-/1345,-* 56 lekt. (28 gange)

HOLD 19-957 YOGA

Tid: Mandag kl. 10.15-11.45
Start: 2/9-2019
Slut: 27/4-2020
Sted: Malling Plejehjem, 1. sal, Starupvej 9
Ved: Laila Møller-Rasmussen, eksam. yogalærer
Pris: Kr. 1625,-/1345,-* 56 lekt. (28 gange)

HOLD 19-958 YOGA

Tid: Mandag kl. 12.30-14.00
Start: 2/9-2019
Slut: 27/4-2020
Sted: Malling Plejehjem, 1. sal, Starupvej 9
Ved: Laila Møller-Rasmussen, eksam. yogalærer
Pris: Kr. 1625,-/1345,-* 56 lekt. (28 gange)

HOLD 19-955 YOGA

Tid: Mandag kl. 9.00-10.30
Start: 2/9-2019
Slut: 20/4-2020
Sted: Beder Sognegård, Kirkebakken 58
Ved: Katrine Olsen, eksam. yogalærer
Pris: Kr. 1625,-/1345,-* 56 lekt. (28 gange)

HOLD 19-956 YOGA

Tid: Mandag kl. 10.45-12.15
Start: 2/9-2019
Slut: 20/4-2020
Sted: Beder Sognegård, Kirkebakken 58
Ved: Katrine Olsen, eksam. yogalærer
Pris: Kr. 1625,-/1345,-* 56 lekt. (28 gange)

HOLD 19-953 YOGA

Tid: Mandag kl. 16.00-17.15
Start: 2/9-2019
Slut: 6/1-2020
Sted: Eskegården, Byagervej 115, Beder
Ved: Lotte Fosnæs, eksam. yogalærer
Pris: Kr. 775,-/640,-* 27 lekt. (16 gange)

HOLD 18-952 YOGA

Tid: Mandag kl. 17.30-18.45
Start: 2/9-2019
Slut: 6/1-20120
Sted: Eskegården, Byagervej 115, Beder
Ved: Lotte Fosnæs, eksam. yogalærer
Pris: Kr. 775,- 27 lekt. (16 gange)

NYT NYT NYT - HOLD 19-959 YOGA

Tid: Tirsdag kl. 20.00-21.15
Start: 3/9-2019
Slut: 7/1-2020
Sted: Jordbrugets Udd. Center, Damgårdsalle 5, Beder
Ved: Maya Emilie Enevoldsen Rahr, eksam. yogalærer
Pris: Kr. 775,- 27 lekt. (16 gange)

HOLD 19-981 YOGA

Tid: Torsdag kl. 8.30-10.00
Start: 5/9-2018
Slut: 16/4-2020
Sted: Beder Sognegård, Kirkebakken 58
Ved: Maya Emilie Enevoldsen Rahr, eksam. yogalærer
Pris: Kr. 1625,-/1345,-* 56 lekt. (28 gange)

HOLD 19-185 YOGA

Tid: Torsdag kl. 10.10-11.40
Start: 5/9-2018
Slut: 16/4-2020
Sted: Beder Sognegård, Kirkebakken 58
Ved: Maya Emilie Enevoldsen Rahr, eksam. yogalærer
Pris: Kr. 1625,-/1345,-* 56 lekt. (28 gange)

HOLD 19-983 YOGA - BLID YOGA

Tid: Torsdag kl. 16.30-17.45
Start: 5/9-2019
Slut: 9/1-2020
Sted: Eskegården, Byagervej 115, Beder
Ved: Celinah M. Jakobsen; Eksam. yogalærer
Pris: Kr. 775,-/640,-* 27 lekt. (16 gange)

HOLD 19-984 YOGA

Tid: Torsdag kl. 17.55-19.10
Start: 5/9-2019
Slut: 9/1-2020
Sted: Eskegården, Byagervej 115, Beder
Ved: Celinah M. Jakobsen; Eksam. yogalærer
Pris: Kr. 775,- 27 lekt. (16 gange)

KONTAKTOPLYSNINGER

Fælles Fritid tlf. 5224 3626
Mandag og onsdag kl. 14.00 - 16.00
Mail: faellesfritid@fora.dk

TILMELDING

Al tilmelding og betaling foregår via aftenskolen's hjemmeside www.faellesfritid.dk

TILSKUD (*)

Reducerede tilskudspriser gives til arbejdsledige, efterlønsmodtagere, pensionister og studerende med bopæl i Aarhus Kommune.
Tilskud kan fås til max. 9 timer pr. uge.

FACEBOOK

Find Fælles Fritid på Facebook. Vælg "Synes godt om" og slå Notifikationer til, så vil du fremover på din egen Facebookside få besked, når aftenskolen lægger nyheder ud.

FÆLLES FRITID

Den lokale fritidsskole
Beder · Malling · Ajstrup
www.faellesfritid.dk

