

FORÅRSPROGRAM 2020

Fælles Fritid – din lokale dag-/aftenskole i Beder, Malling og Ajstrup

PROGRAM – LIGE TIL AT TAGE UD

LITTERATUR

I forårsprogrammet 2020 vil vi som sædvanlig læse en god blanding af spændende romaner, noveller og enkelte digte. Hovedvægten vil vi lægge på den nordiske litteratur – og bl.a. lade os inspirere af, hvem Nordisk Råd i de senere år har givet den store litteraturpris til.

Vi vil læse nogle af de mange inspirerende nordiske forfattere, som ikke har vundet priser, men bare er super gode. Vi vil med særlig interesse kaste os over nogle af de mange nye og lidt ældre kvindelige forfattere, som har sat deres præg på nordisk litteratur gennem de seneste 100 år...

HOLD 20-101 LITTERATUR 1

Tid: Torsdag kl. 13.30-15.40
Start: 30/1-2020 til 30/4-2020
Ved: Hans Oluf Schou, cand.mag.
Sted: Malling Plejehjem, Dagligstuen, Starupvej 9
Pris: Kr. 810,-/660,-* 30 lekt. (12 gange)

HOLD 20-102 LITTERATUR 2

Tid: Fredag kl. 09.30-12.00
Start: 31/1-2020 til 1/5-2020
Ved: Hans Oluf Schou, cand.mag.
Sted: Malling Sognegård, Malling Kirkevej 3
Pris: Kr. 810,-/660,-* 30 lekt. (12 gange)

LÆS MERE PÅ VORES HJEMMESIDE OM DE ENKELTE KURSER

HISTORIE

VESTEN EFTER 1945 – KULTUR, SAMFUND, POLITIK

Med 2. verdenskrigs afslutning var magtbalancen i Vesten totalt forandret. Supermagten USA havde enorm overvægt i militære og økonomiske ressourcer, og med Marshallhjælpen kom et hav af amerikanske varer og investeringer til Europa. Amerikanske film, tegneserier og reklamer blev en del af vores kulturelle hverdag.

Da de første magre år efter krigen var overstået, oplevede Vesteuropa et og hidtil uset økonomisk boom. Bilerne rullede afsted på de nye motorveje, forstæderne voksede eksplosivt, og velstandsboomet bragte et væld af nye goder inden for rækkevidde.

HOLD 20-112 HISTORIE

Tid: Tirsdag kl. 10.15-12.15
Start: 21/1-2020 til 21/4-2020
Sted: Malling Sognegård, Malling Kirkevej 3
Ved: Kai Otto v. Barner, cand. mag.
Pris: Kr. 690,-/570,-* 24 lekt. (12 gange)

GENFORENINGEN

I år er det 100 år siden Sønderjylland blev genforenet med Danmark. Denne historiske begivenhed havde sin forklaring i første verdenskrig, hvor det tyske nederlag banede vejen for at lægge grænsen efter befolkningens nationale sindelag. Helt enkelt var det dog ikke, bl.a. blev spørgsmålet om Flensborgs tilhørsforhold et stridens æble, som førte til den såkaldte påskekrise.

HOLD 20-109 GENFORENINGEN

Tid: Onsdag kl. 13.00-15.00
Start: 22/1-2020 til 22/4-2020
Sted: Oplyses senere
Ved: Steen Ivan Hansen, cand. mag., historiker
Pris: Kr. 690,-/570,-* 24 lekt. (12 gange)



HISTORIE/KUNSTHISTORIE

KUNSTEN OG HISTORIEN I VESTEN EFTER 1945

Efter 1945 reagerede kunstnerne mod 2. verdenskrigs indespærring og tyranni. Vildskaben i den abstrakte ekspressionisme (bl.a. Cobra med Asger Jorn, Karel Appel m. fl.) symboliserede frigørelse og tog inspiration i barnets og følelsernes spontane verden. Francis Bacon og London-skolen vendte i 1950'erne vrangen ud på den traditionelle fremstilling af personer...

HOLD 20-111 KUNSTHISTORIE

Tid: Torsdag kl. 10.15-12.15
Start: 21/1-2020 til 21/4-2020
Sted: Malling Sognegård, Malling Kirkevej 3
Ved: Kai Otto v. Barner, cand. mag.
Pris: Kr. 690,-/570,-* 24 lekt. (12 gange)

FILT DUKKER OG ENGLE

Er du et kreativt menneske som nyder at skabe? Så er dette et hyggeligt kursus til dig!

Lav dine egne dukker eller engle af filt med dejlige naturmaterialer, eller lav en skøn og personlig gave, som du kan glæde andre med. Det er ikke svært og alle kan gøre det med lidt kærlighed og tålmodighed. Materialer kan købes hos underviseren ca. 150 Kr.

HOLD 20-215 FILT DUKKER OG ENGLE

Tid: Søndag d. 2/2 2020 kl. 11.00-14.30
Sted: Jordbrugets Udd. Center, Damgårdsalle 5, Beder
Ved: Berta Pagaza
Pris: Kr. 180,-/160,-* 4 lekt. (1 gang)

MALERVÆRKSTED

MALERI FOR BEGYNDERE OG FORTSÆTTERE

Har du lyst til at udtrykke dig med farver og pensler? Til at fordybe dig, eksperimentere og lære noget om kunst i almindelighed? Så er dette kurset for dig:

Nogle gange starter vi med opvarmning. Det kan være en tegneøvelse, en farveøvelse eller afprøvning af en teknik. Resultaterne er ikke nødvendigvis udstillingsegne, men vi får skiftet fra dagligdagens fornuftige venstre hjernehalvdel til den kreative højre hjernehalvdel.

HOLD 20-120 MALERVÆRKSTED FOR BEGYNDER OG ØVEDE

Tid: Tirsdag kl. 19.00-21.40
Start: 28/1-2020 til 14/4-2020
Sted: Beder Skole, Billedkunstlokalet
Ved: Pernille Ravn, billedkunstner
Pris: Kr. 870,- 30 lektioner (10 gange)



NYT - PILEFLET

PILEFLET FOR BEGYNDERE

Et weekend forløb. Flet din egen kurv. Få lært de grundlæggende teknikker i at flette med pil. Oplev et af naturens egne materialer og hvad det kan bruges til. Det er kun fantasien, som sætter grænser. Hør om høst, opbevaring og iblødlægning af pil. Materialeudgift, ca. 200 kr., betales direkte til underviseren.

HOLD 20-219 PILEFLET FOR BEGYNDERE

Tid: Lørdag d. 28/3 kl. 9.00-16.00
Tid: Søndag d. 29/3 kl. 9.00-15.00
Sted: Malling Plejehjem, 1. sal, Starupvej 9
Ved: Hanne Bols
Pris: Kr. 680,-/605,-* 15 lekt. (2 dage)

WORKSHOP OVER 3 TIRSDAGE I MARTS

Kan du lide at arbejde med hænderne? Er du vild med naturmaterialer? Vil du gerne udfordres – så er et kursus i pileflet lige noget for dig. Vi skal flette stativer til havens blomster, ophæng til fuglene, små lygter, og du kan også flette et piletræ i frisk pil.

HOLD 20-219 FLET TIL HAVEN

Tid: Tirsdag kl. 18.15-21.30
Start: 3/3-2020 til 17/3-2020
Sted: Malling Plejehjem, 1. sal, Starupvej 9
Ved: Hanne Bols
Pris: Kr. 630,- 14 lekt. (3 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 og i fællesskab 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 20-126 SYNING 4

Tid: Hver anden torsdag kl. 9.45-13.15
Start: 23/1-2020 til 2/4-2020
Sted: Jordbrugets Udd. Center, Damgårdsalle 5, Beder
Ved: Designer Birgit Christensen
Pris: Kr. 1.050,-/930,-* 24 lekt. (6 gange)

HOLD 20-125 SYNING 5

Tid: Hver anden mandag kl. 17.00-20.30
Start: 20/1-2020
Slut: 30/3-2020
Sted: Jordbrugets Udd. Center, Damgårdsalle 5, Beder
Ved: Designer Birgit Christensen
Pris: Kr. 1.050,- 24 lekt. (6 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 bastrommer. Du behøver ikke have danset afrikansk dans før, hvis du bare er motiveret og har (rimelig) let ved at koordinere og aflæse bevægelser. Det kræver stabilt fremmøde at deltage. Beregn udgift til musik ca. kr. 200.

HOLD 20-131 VESTAFRIKANSK DANS

Tid: Mandag kl. 19.15-20.55
Start: 27/1-2020 til 4/5-2020
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 starter 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. 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 20-133 DANS, STYRKE OG BEVÆGELSE

Tid: Mandag kl. 17.00-18.30
Start: 27/1-2020 til 4/5-2020
Sted: Egelundsparkens selskabslokale, Byagervej 102, Beder
Ved: Helle Christensen, danser og fysioterapeut
Pris: Kr. 700,- 24 lektioner (12 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 improvisationskundskaber - får øvet solospil. Bandet er tæt på at være fuldtaligt, dog mangler vi pt. tre basunister, en trompetist, en barytonsaxofonist og en percussionist.

HOLD 20-140 MALLING BIG BAND

Tid: Tirsdag kl. 19.00-21.45
Start: 14/1-2020 til 28/4-2020
Sted: Beder Skole, Musiklokalet
Ved: Niels Filt Kristensen, 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 vildsomt. 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 20-141 ENGLEVILD

Tid: Onsdag kl. 19.00-21.15
Start: 15/1-2020 til 6/5-2020
Sted: Malling Sognegård, Malling Kirkevej 3
Ved: Winni Kilsgaard, korleder
Pris: Kr. 890,- 38 lektioner (15 gange)



CANTABILE-KORET

Cantabile-koret er lig med masser af sangglæde - et humørfyldt og seriøst fællesskab om sangen. I Cantabilekoret 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 forårskonserterne.

HOLD 20-142 CANTABILE-KORET

Tid: Torsdag kl. 19.00-21.30
Start: 16/1-2020 til 23/4-2020
Sted: Malling Sognegård, Malling Kirkevej 3
Ved: Winni Kilsgaard, korleder
Pris: Kr. 690,- 39 lektioner (13 gange)

MINDFUL VANDRING

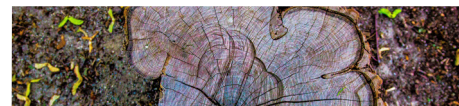
Tag med på denne stille vandring og nyd en forårsaften eller en sommeraften i de smukke omgivelser omkring Moesgård skov. Vi kommer til at gå ca. 5 km i et roligt tempo med stop og pauser undervejs, samt perioder med stilhed. Her bliver du guidet igennem forskellige mindfulness øvelser, så du får en oplevelse af, hvordan det er at hvile sin bevidsthed ved åndedrættet, i kroppen og alle sanserne med inspiration fra naturen. Kom i tøj der passer til vejret, medbring evt. vand og mad, samt et liggeunderlag at sidde på.

HOLD 20-562 MINDFUL VANDRING EN FORÅRSAFTEN

Tid: Mandag d. 4/5 2020
Sted: Mariendal strand, nærmere info følger
Ved: Celinah M. Jakobsen, eksam. yogalærer
Pris: Kr. 125,- 3 lekt. (1 gang)

HOLD 20-662 MINDFUL VANDRING EN SOMMERAFTEN

Tid: Mandag d. 29/6 2020
Sted: Moesgård, nærmere info følger
Ved: Celinah M. Jakobsen, eksam. yogalærer
Pris: Kr. 125,- 3 lekt. (1 gang)



HAVENS NÆRENDE URTER/UKRUDT

Kunne du tænke dig at gøre brug af naturens urter? På denne workshop lærer du, hvordan du på en nem måde kan bruge urter til at styrke din og familiens sundhed. Vi tager kurven under armen og går i have og krat og finder de urter, årstiden byder os. Undervejs taler vi om, hvilke egenskaber urterne har og indsamler dem, vi skal bruge til at arbejde med.

HOLD 20-197 HAVENS NÆRENDE URTER OG UKRUDT

Tid: Søndag kl. 10.00-14.00
Start: 3/5-2020
Sted: Eskegården, Byagervej 115, Beder
Ved: Maya Emilie Enevoldsen Rahr, eksam. yogalærer
Pris: Kr. 175,-/150,-* 3 lekt. (1 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. Målgruppe +55 år.

HOLD 20-191 SMART TRÆNING MÅLGRUPPE +55

Tid: Mandag kl. 13.00-14.30
Start: 27/1-2020 til 20/4-2020
Sted: Malling Plejehjem, Dagligstuen, Starupvej 9
Ved: Jette Bjørnholdt, Exam. SMART træner og fysioterapeut
Pris: Kr. 695,-/595,-* 24 lekt. (12 gange)

WEEKEND WORKSHOPS

YOGA OG PRANAYAMA

I denne workshop vil vi dykke dybt ned i åndedrættet, og hvad det kan, når vi kombinerer det med yoga. Alle kan være med.

Vi vil lave meditative yogaøvelser, også kendt som kriyas, der styrker sanseligheden og selvbevidstheden.

HOLD 20-199 YOGA OG PRANAYAMA

Tid: Lørdag kl. 13.00-15.15

Start: 28/3-2020

Sted: Eskegården, Byagervej 115, Beder

Ved: Maya Emilie Enevoldsen Rahr, eksam. yogalærer

Pris: Kr. 135,-/120,-* 3 lekt. (1 gange)

FEMININ YOGA

FEMININ YOGA OG TROMMEREJSE

Igennem dyb vejrtrækning, blid fordybelsesyoga og meditation skabes der fornyet flow og energistrømning, der understøtter frigivelse af spændinger, bekymringer og hjælper dig med at give slip på det, der ikke længere tjener dig. Vi afrunder med en behagelig, afslappende og healende trommeregise, hvor du vil blive taget med på en drømmeregise i dit eget indre landskab. Her går vi dybere ind og etablerer kontakten til det feminine.

HOLD 20-198 FEMININ YOGA OG TROMMEREJSE

Tid: Søndag kl. 13.00-15.15

Start: 2/2-2020

Sted: Eskegården, Byagervej 115, Beder

Ved: Maya Emilie Enevoldsen Rahr, eksam. yogalærer

Pris: Kr. 135,-/120,-* 3 lekt. (1 gange)

YIN & RESTORATIV YOGA

Restorativ Yoga er for dig, som ønsker at give din krop mulighed for at spænde af, så den kommer ind i sin optimale tilstand. Dybereliggende spændinger og små skavanker er tit tilstande, som kroppen selv kan helbrede. Den skal blot have de rigtige omstændigheder til at gøre det.

HOLD 20-170 YIN & RESTORATIV YOGA

Tid: Søndag kl. 14.00 - 15.30

Start: 23/2, 1/3, 8/3 i 2020

Sted: Eskegården, Byagervej 115, Beder

Ved: Camilla Hvidbak, eksam. yogalærer

Pris: Kr. 360,-/330,-* 6 lekt. (3 gange)

HOLD 20-470 YIN & RESTORATIV YOGA

Tid: Søndag kl. 14.00 - 15.30

Start: 19/4, 26/4, 3/5 i 2020

Sted: Eskegården, Byagervej 115, Beder

Ved: Camilla Hvidbak, eksam. yogalærer

Pris: Kr. 360,-/330,-* 6 lekt. (3 gange)

HOLD 20-670 YIN & RESTORATIV YOGA

Tid: Søndag kl. 14.00 - 15.30

Start: 7/6, 14/6, 21/6 i 2020

Sted: Eskegården, Byagervej 115, Beder

Ved: Camilla Hvidbak, eksam. yogalærer

Pris: Kr. 360,-/330,-* 6 lekt. (3 gange)

RESTORATIV YOGA

Restorative yoga også kaldet genopbyggende yoga er primært liggende, hvilende stillinger, hvor kroppen understøttes af puder, pøller og tæpper i en dyb afspænding på omkring 10 min i hver stilling. Herved beroliges nervesystemet således at du trygt kan slippe evt. muskelspændinger og kontrol. Yoga i hvile er til gavn for hele kroppen både fysisk og mentalt.

Restorativ Yoga er for alle. MAX 8 deltagere.

HOLD 20-292 RESTORATIV YOGA

Tid: Lørdag kl. 10.00-12.00

Start: 29/2-2020

Sted: Mallings Plejehjem, 1. sal, Starupvej 9

Ved: Lotte Fosnæs, eksam. yogalærer

Pris: Kr. 175,-/160,-* 2,67 lek. (1 gange)

PRANAYAMA, YOGA, MEDITATION

Our journey will start with breathing exercises which will oxygenate more the brain and the body. The combination between Hatha based postures, breathing, Pranayama and healing meditation helps you reestablish the connection with the 5 elements. The workshops are helping you to bring more balance and awareness into your life.

HOLD 20-269 PRANAYAMA, YOGA, MEDITATION

Tid: Søndage kl. 10.00-12.00

Start: 1/3, 8/3, 15/3 2020

Sted: Eskegården, Byagervej 115, Beder

Ved: Parvati, eksam. yogalærer

Pris: Kr. 360,-/330,-* 8 lekt. (3 gange)

HOLD 20-369 PRANAYAMA, YOGA, MEDITATION

Tid: Søndage kl. 10.00-12.00

Start: 19/4, 26/4, 3/5 2020

Sted: Eskegården, Byagervej 115, Beder

Ved: Parvati, eksam. yogalærer

Pris: Kr. 360,-/330,-* 8 lekt. (3 gange)

ALMINDELIGE KURSER

MINDFULNESS

Vil du være bedre til stresshåndtering i hverdagen og lære at afspænde både krop og sind, så er et kursus i mindfulness 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 begyndere og let øvede. Vi afslutter med afspændingsøvelser på gulvet. Kom i tøj du kan bevæge dig i og medbring yogamåtte og et tæppe.

HOLD 20-165 MINDFULNESS

Tid: Onsdag kl. 17.00-19.00

Start: 29/1-2020 til 25/3-2020

Sted: Jordbrugets Udd. Center, Damgårdsalle 5, Beder

Ved: Birgit Christensen, mindfulness instruktør

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

HOLD 20-365 MINDFULNESS

Tid: Onsdag kl. 17.00-19.00

Start: 1/4-2020 til 27/5-2020

Sted: Jordbrugets Udd. Center, Damgårdsalle 5, Beder

Ved: Birgit Christensen, mindfulness instruktør

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

MORGENMEDITATION

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.

HOLD 20-166 MORGEN MEDITATION

Tid: Onsdag kl. 9.00-10.00

Start: 20/1-2020 til 1/8/3-2020

Sted: Beder Sognegård, Kirkebakken 58, Beder

Ved: Celinah M. Jakobsen, eksam. yogalærer

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

HOLD 20-366 MORGEN MEDITATION

Tid: Onsdag kl. 9.00-10.00

Start: 25/3-2019 til 20/5-2020

Sted: Beder Sognegård, Kirkebakken 58, Beder

Ved: Celinah M. Jakobsen, eksam. yogalærer

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

AFTENMEDITATION

Har du lyst til at meditere sammen med andre. Vil du gerne vide og opleve, hvad meditation kan gøre for dig, og hvordan du får gang i din praksis. Du behøver ikke at have erfaringer med meditation, du bliver guidet gennem hver gang. Sæt dagens begivenheder på pause og tillad dig selv et roligt rum, med nærvær, stilhed, og væren.

HOLD 20-168 AFTEN MEDITATION

Tid: Onsdag kl. 19.15-20.15

Start: 29/1-2020 til 25/3-2020

Sted: Jordbrugets Udd. Center, Damgårdsalle 5, Beder

Ved: Birgit Christensen, mindfulness instruktør

Pris: Kr. 375,- 11 lekt. (8 gange)

HOLD 20-368 AFTEN MEDITATION

Tid: Onsdag kl. 19.15-20.15

Start: 1/4-2020

Slut: 27/5-2020

Sted: Jordbrugets Udd. Center, Damgårdsalle 5, Beder

Ved: Birgit Christensen, mindfulness instruktør

Pris: Kr. 375,- 11 lekt. (8 gange)

MEDBRING YOGAMÅTTE ELLER LIGNENDE & ET TÆPPE

FUNKTIONEL YOGA

Funktionel Yoga tager sit afsæt i Bowspring-metoden. Det er en dynamisk yoga- og træningsform, som kombinerer nærvær og opmærksomhed med funktionel kropsholdning.

I træningen bevæger vi os langsomt men intenst. Hele kroppen samarbejder i alle bevægelser, og på den måde re-programmerer vi ikke kun muskler og led, men også bindevæv/fascia, nervesystem og åndedræt.

HOLD 20-160 FUNKTIONEL YOGA

Tid: Tirsdag kl. 17.30-19.00

Start: 21/1-2020 til 26/5-2020

Sted: Eskegården, Byagervej 115, Beder

Ved: Katrine Olsen, eksam. yogalærer

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

ELEMENTAL YOGA

Elemental Yoga is a profound and simple practice that helps you bring balance between body, mind and soul. This is a yin class and we are going gently and deeply into postures learning how to listen to the language of our bodies. Every class is different and the postures are representative for each element.

HOLD 20-167 ELEMENTAL YOGA

Tid: Tirsdag kl. 18.00-19.30
Start: 21/1-2020 til 9/5-2020
Sted: Jordbrugets Udd. Center, Damgårdsalle 5, Beder
Ved: Parvati, eksam. yogalærer
Pris: Kr. 930,- 32 lekt. (16 gange)

DYNAMISK YOGA

Dynamisk yoga en flydende blanding af hatha, vinyasa og kundalini yoga, hvor vi vil arbejde med styrke og balance igennem flows og vejtrækningsøvelser. Gennem gentagende bevægelsessekvenser (ullolaer) og samspillet med åndedrættet styrkes kropsbevidstheden, sanseligheden, og der skabes et rum hvor du kan være fuldt tilstede i dig selv.

HOLD 20-161 DYNAMISK YOGA

Tid: Tirsdag kl. 19.30-20.45
Start: 21/1-2020 til 19/5-2020
Sted: Jordbrugets Udd. Center, Damgårdsalle 5, Beder
Ved: Maya Emilie Enevoldsen Rahr, eksam. yogalærer
Pris: Kr. 775,- 27 lekt. (16 gange)

YOGA MOD STRESS

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 at give indre uro, muskelspændinger og søvnbesvær. Vi arbejder med at berolige og genskabe balancen i nervesystemet gennem blandt andet blide yogaøvelser, enkle meditationer, selvmassage og guidede afspændinger. Du vil få redskaber, du kan tage med dig og bruge i din hverdag. Redskaber, som kan give dig mere overskud og få dig tilbage på sporet. Hensyntagende hold

HOLD 20-163 YOGA MOD STRESS

Tid: Onsdag kl. 13.00-14.30
Start: 22/1-2020 til 20/5-2020
Sted: Beder Sognegård, Kirkebakken 58, Beder
Ved: Celinah M. Jakobsen, eksam. yogalærer
Pris: Kr. 930,- 32 lekt. (16 gange)

HOLD 20-164 YOGA MOD STRESS

Tid: Onsdag kl. 10.30-12.00
Start: 22/1-2020 til 18/3-2020
Sted: Beder Sognegård, Kirkebakken 58, Beder
Ved: Celinah M. Jakobsen, eksam. yogalærer
Pris: Kr. 465,- 16 lekt. (8 gange)

HOLD 20-364 YOGA MOD STRESS

Tid: Onsdag kl. 10.30-12.00
Start: 25/3-2020 til 20/5-2020
Sted: Beder Sognegård, Kirkebakken 58, Beder
Ved: Celinah M. Jakobsen, 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. Vi laver forskellige yogastillinger, 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 yogaerfaring.

HOLD 20-153 YOGA

Tid: Mandag kl. 16.00-17.15
Start: 13/1-2020 til 25/5-2020
Sted: Eskegården, Byagervej 115, Beder
Ved: Lotte Fosnæs, eksam. yogalærer
Pris: Kr. 775,-/640,-* 27 lekt. (16 gange)

HOLD 20-152 YOGA

Tid: Mandag kl. 17.30-18.45
Start: 13/1-2020 til 25/5-2020
Sted: Eskegården, Byagervej 115, Beder
Ved: Lotte Fosnæs, eksam. yogalærer
Pris: Kr. 775,- 27 lekt. (16 gange)

HOLD 20-183 YOGA – BLID YOGA

Tid: Torsdag kl. 16.30-17.45
Start: 16/1-2020 til 14/5-2020
Sted: Eskegården, Byagervej 115, Beder
Ved: Celinah M. Jakobsen, Eksam. yogalærer
Pris: Kr. 775,-/640,-* 27 lekt. (16 gange)

HOLD 20-190 YOGA

Tid: Fredag kl. 9.30-11.00
Start: 17/1-2020 til 22/5-2020
Sted: Malling Plejehjem, 1. sal, Starupvej 9
Ved: Lotte Fosnæs, eksam. yogalærer
Pris: Kr. 930,-/770,-* 32 lekt. (16 gange)



IGANGVÆRENDE HOLD

HOLD 20-156 YOGA

Tid: Mandag kl. 10.45-12.15
Start: 2/9-2019 til 20/4-2020
Sted: Beder Sognegård
Sted: Beder Sognegård, Kirkebakken 58, Beder
Pris: Ring/mail for at høre nærmere

HOLD 20-185 YOGA

Tid: Torsdag kl. 9.30-11.00
Start: 5/9-2019 til 23/4-2020
Sted: Beder Sognegård, Kirkebakken 58, Beder
Ved: Maya Emilie Enevoldsen Rahr, eksam. yogalærer
Pris: Ring/mail for at høre nærmere

SOMMERYOGA

HOLD 20-554 YOGA

Tid: Mandag kl. 8.30-10.00
Start: 11/5-2020 til 15/6-2020
Sted: Malling plejehjem, 1. sal, Starupvej 9
Ved: Laila Møller-Rasmussen, eksam. yogalærer
Pris: Kr. 420,-/360,-* 12 lekt. (6 gange)

HOLD 20-557 YOGA

Tid: Mandag kl. 10.15-11.45
Start: 11/5-2020 til 15/6-2020
Sted: Malling Plejehjem, 1. sal, Starupvej 9
Ved: Laila Møller-Rasmussen, eksam. yogalærer
Pris: Kr. 420,-/360,-* 12 lekt. (6 gange)

HOLD 20-660 FUNKTIONEL YOGA

Tid: Tirsdag kl. 17.30-19.00
Start: 2/6-2020 til 23/6-2020
Sted: Eskegården, Byagervej 115, Beder
Ved: Katrine Olsen, eksam. yogalærer
Pris: Kr. 280,-* 8 lekt. (4 gange)

HOLD 20-583 YOGA

Tid: Torsdag kl. 16.30-17.45
Start: 28/5-2020 til 25/6-2020
Sted: Eskegården, Byagervej 115, Beder
Ved: Celinah M. Jakobsen, Eksam. yogalærer
Pris: Kr. 290,-/250,-* 9 lekt. (5 gange)

HOLD 20-582 YOGA

Tid: Torsdag kl. 16.30-17.45
Start: 21/5-2020 til 18/6-2020
Sted: Malling Plejehjem, 1. sal, Starupvej 9
Ved: Lotte Fosnæs, eksam. yogalærer
Pris: Kr. 280,-/240,-* 8 lekt. (4 gange)

DER ER TILMELDING CA. 1 MD FØR SOMMERKURSET STARTER

KONTAKTOPLYSNINGER

FÆLLES FRITID

Mail: faellesfritid@fora.dk
www.faellesfritid.dk

Tlf. 5224 3626 Mandag og onsdag kl. 14.00 – 16.00

GENERALFORSAMLING D. 12/3 2020 KL. 15.00
NB. FERIELUKKET 28/6 - 2/8 2020

TILMELDING

Al tilmelding og betaling foregår via aftenskolen 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.

