



**ALLE**  
kan deltage.  
Der kræves hverken  
male- eller yoga erfaring.  
Skavanker eller ej – vi  
tager hensyn til din  
dagsform.

## YOGA & KREATIV KURSUS

De dygtige undervisere er til stede alle dage:  
Jørn Nørtoft, ejer af KBH Yoga  
og Gitte Klausen, billed- og tekstilkunstner

I weekenden den 8.-10. november 2019 kan du gøre noget godt for krop og sjæl og samtidig udfolde kreativiteten. Vi har allieret os med kompetente undervisere i yoga samt billed- og tekstilkunst.

Med yoga kan du opnå et harmonisk energi-flow i kroppen. Jørn Nørtoft guider dig gennem yoga, åndedrætsøvelser og meditation.

I det kreative værksted skal vi bl.a. arbejde med print på forskellige papirkvaliteter på en Gelli Plade, en tyk geleplade som tillader mønstre og strukturer at træde frem og dermed gør det muligt at printe dem på dit papir. På værkstedet findes alle farver og værktøjer, du får brug for.

### Pris pr. person - overnatning i feriehus:

Fredag til søndag ved 4 pers..... 995,-\* kr.

Fredag til søndag ved 2 pers..... 1.495,-\* kr.

*\*Feriebylegat kan søges for medlemmer med sclerose*

Prisen er inkl. middag fredag og lørdag aften samt kaffe, te, isvand og frugt under undervisningen.

### Yogaundervisning og kreativ værksted

Fredag til søndag pr. pers ..... 1.000,- kr.

Plus tillæg for materialer (ca. 100 kr.)

#### PROGRAM FREDAG

- Yoga/intro/afspænding
- Kreativ kursus - oplæg/inspiration

#### PROGRAM LØRDAG

- Yoga morgen
- Kreativ værksted formiddag
- Kreativ værksted eftermiddag
- Yoga aften

#### PROGRAM SØNDAG

- Yoga morgen
- Kreativ værksted formiddag

*Medbring behageligt tøj til yoga, evt. yogamatte og tøj du må male i. Matte og maleværktøj kan lånes på stedet.*

*Min 12 pers., max 20 pers.*



**Ring**  
**8758 3650**

