



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

Gør noget godt for krop, sjæl og kreativiteten. Vi har allieret os med dygtige undervisere i yoga og billed-/tekstilkunst.

I WEEKENDEN DEN 30. SEPTEMBER – 1. NOVEMBER 2020

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 på overnatning i feriehus for op til 5 pers.:
Fredag til søndag..... 1.710,-* 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. yogamåtte og tøj du må male i. Måtte og maleværktøj kan lånes på stedet.

Min 12 pers., max 20 pers.



Ring
8758 3650

