

**Gør noget godt for dig selv!**



**Kom med til skønt rejseforedrag med Jan Tvernø på torsdag!**

Jan er eventyrer, forfatter og foredragsholder og han kalder selv sit foredrag **"Røverhistorier fra alverdens støvede landeveje"**.

Oplev Jan som en levende, humoristisk og selvironisk fortæller, og hør om hans motiver for at opsøge nogle af verdens mindst besøgte afkroge.

Jan Tvernø elsker at formidle budskabet om interkulturel forståelse på tværs af åbenlyse forskelligheder. Som han siger: I bund og grund er jorden befolket af helt almindelige mennesker, som har de samme grundlæggende udfordringer, uanset hvor i verden man bor.

Hør blandt meget andet om rejser til lande som i realiteten ikke eksisterer. Om det intensive møde med bjerggorillaer i Uganda. Om at blive anholdt i La Paz lufthavn og mødet med færdselspolitiet i Kirgisistan! Med andre ord – få anekdoter på kanten af verden og flotte billeder til!

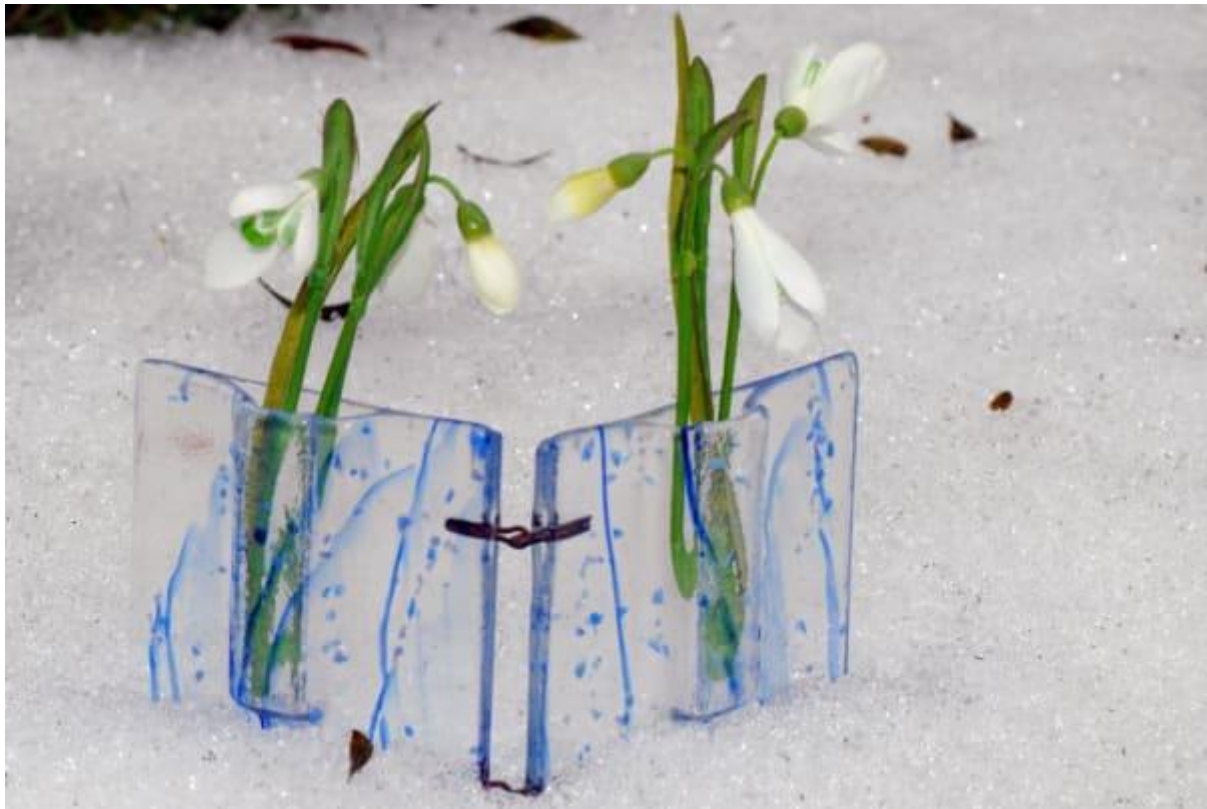
[Læs mere](#)



**Giv dig selv en god start på weekenden!**

Snup et par timer med Grethe Mariann Maurseth på en workshop med KLANGREJSE! Det handler om vejtrækningsøvelser og blide yoga stræk. Og så den helt særlige KLANGREJSE, hvor du ligger stille på yogamåtten og modtager en klangmassage fra klangskålene. Giv dig selv en god start på din weekend og kom med!

[Læs mere](#)



### **Giv dig selv tid til fordybelse!**

Tag på glaskursus en weekend hos Else Marie i hendes værksted Casa di Vetro Glaskunst!  
Arbejd med glas - skære, slibe og dekorere. Når glaskunsten begynder at vise sig, og glasset er blevet dekoreret med glaspulver, brændes det i ovnen ved ca. 770 grader. Det kaldes fusing, da det netop er her, glasset smeltes sammen. Ved 2. brænding varmes op og formes ned over/i en form, dette kaldes slumping. Og du har din helt egen glaskunst!

[Læs mere](#)



### **Abstrakt akrylmaleri - workshop**

Snup en lørdag og udfold din kreativitet og mal abstrakt med Liselotte Dyhrberg!

Vi maler med akryl, og du lærer bl.a. forskellige teknikker, som kan hjælpe dig med at udtrykke noget unikt i din kunst. Oplev glæden ved at skabe noget personligt i din kunst.

[Læs mere](#)



### **Tag en fredag med Mindfulness Kunst**

Kom med til workshop med mindfulness kunst, hvor vi laver crepepapir-blomster i STORT format med kunstner og FOF underviser Dolgora Havmøller.

Lær teknikker og tricks og få glæden ved at skabe stor, smuk vægblomst i en mindful proces. Du får grundig introduktion og vejledning, og det kræver derfor ingen særlige forudsætninger at deltage. Du får selvfølgelig din blomst med hjem!

Kunsten at fremstille papirblomster sker i en slags kreativ mindfulness. Workshopen vil inspirere dig til selv at udfolde dig kreativt og komme i gang med at skabe din egen originale blomsterkunst.

[Læs mere](#)

## KURSER

---

---

[Se alle kurser og workshops](#)

## ARRANGEMENTER

---

[Se alle foredrag og koncerter og FOF Højskoler](#)