

## FOF Aarhus- Gratis prøvetimer - Folkehuset Solbjerg i uge 35

| Dato            | Tid                                                   | Aktivitet                                                                               | Underviser                       | Lokale                                 |
|-----------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------|
| Mandag 29. aug  | 09.30-11.30                                           | Yoga, åndedræt og meditation                                                            | Laila Elisabeth Møller-Rasmussen | Foredragssal (1. sal)<br>"Tumlerummet" |
| Mandag 29. aug  | 09.30-14.00                                           | Visible Mending – lap huller i tøjet med smukt broderi (medbring gerne eget hullet tøj) | Sara Diamant Hamilton            | Caféen                                 |
| Mandag 29. aug  | 10.00-11.00                                           | Musik og rytmik (3-15 mdr.)                                                             | Elvira Skovsang                  | Mødelokale                             |
| Mandag 29. aug  | 12.00-14.00<br><i>Pause med kaffe/te<br/>midtvejs</i> | Yoga og gode vaner - veje til en god nattesøvn; en blanding af øvelser og foredrag.     | Laila Elisabeth Møller-Rasmussen | Mødelokale                             |
| Mandag 29. aug  | 13.00-17.00                                           | Male/tegne workshop                                                                     | Kirsten Carlsen                  | Caféen                                 |
| Mandag 29. aug  | 14.00-15.50                                           | Tysk for næsten-begyndere                                                               | Jan Schlosser                    | Mødelokale                             |
| Mandag 29. aug  | 16.00-17.50                                           | Tysk let samtaletræning                                                                 | Jan Schlosser                    | Mødelokale                             |
|                 |                                                       |                                                                                         |                                  |                                        |
| Tirsdag 30. aug | 10.00-11.00                                           | Fællessang fra højskolesangbogen                                                        | Rasmus Mogensen                  | Caféen                                 |
|                 |                                                       |                                                                                         |                                  |                                        |
| Onsdag 31. aug  | 09.00-11.30<br><b>AFLYST pga. sygdom</b>              | "Forfatterne og deres steder i Jylland" - Foredrag                                      | Poul Marcus                      | Foredragssal (1. sal)<br>"Tumlerummet" |
|                 |                                                       |                                                                                         |                                  |                                        |
| Fredag 2. sep   | 10.00-12.00                                           | Tai Chi                                                                                 | Karsten Jakabsen                 | Mødelokale                             |
| Fredag 2. sep   | 12.00-14.00                                           | Yoga og MediYoga - træning med fokus på flow og egenomsorg                              | Kamma Schmidt                    | Mødelokale                             |
| Fredag 2. sep   | 13.00-14.50                                           | Engelsk let samtaletræning                                                              | Viv Raundorf                     | Foredragssal (1. sal)<br>"Tumlerummet" |
| Fredag 2. sep   | 14.30-16.30                                           | Yoga og MediYoga - træning med fokus på flow og egenomsorg                              | Kamma Schmidt                    | Mødelokale                             |
| Fredag 2. sep   | 15.30-16.30                                           | Fællessang for hele familien                                                            | Rasmus Mogensen                  | Caféen                                 |