

Der er SÅ meget klar til dig efter efterårsferien!



**Efterår er hygge - og måske også efterårsferie
Her er masser af nyt til dig efter efterårsferien!**

- Skab din egen sweater - lige noget for den glade strikker!
- Ryst dig fri med TRE (og snup også den gratis intro og kom godt i gang!)
- YOGA i Hune - lige til dig, som bor i Hune, Saltum, Pandrup, Kaas eller Blokhush
- Tegne workshop - lige noget for dig, som gerne vil lære at tegne!
- Mindfulness øvelser og lidt meditation - få selvværd og ro i kroppen

Kig videre i mailen og bliv inspireret eller gå direkte til alle tilbud!

Se alle tilbud her!



Skab din egen sweater - WORKSHOP

En dag. Dit design. Din sweater.

Drømmer du om at strikke din helt egen sweater, som er tilrettet dine personlige mål, er denne 1-dages workshop for dig.

Læs mere om workshop og underviser her



Ryst dig fri med TRE - Gratis intro!

TRE er lette simple øvelser, hvor alle kan være med.

Ryst dig fri med TRE® (Tension and trauma releasing exercises eller på dansk: spændings- og traumeforløsende øvelser).

Få demonstreret og prøvet de forskellige TRE-øvelser og teknikker, så du ved hvad TRE går ud på og som oplæg til at vælge et kursus med TRE.

Læs mere om kursus og underviser her



Gå til YOGA i Hune!

Giv dig selv et ugentligt pusterum.

Med underviser Christina får du et sted, hvor du kan lande, slippe spændinger og bare være dig.

Snup et 5-ugers yogahold med rum til fordybelse og selvomsorg.
Christina underviser med både Kundaliniyoga og yinyoga.

Læs mere om kursus og underviser her



Tegne i grafit - WORKSHOP

Alle kan lære at tegne!

Sådan siger underviser Anna Nauja. Kom med og oplev at det kan du også!

Læs mere om workshop og underviser her



Mindfulness, selvværd og ro i kroppen

I en travl hverdag kan det være svært at finde ro og mærke sig selv.

Tankerne tager ofte over, og vi glemmer at lytte til kroppen. På dette forløb med Piaaye får du 4 gange á 1½ time, hvor du får tid til dig selv. Giv dig selv den gave!

[Læs mere om kursus og underviser her](#)