

Februar er...



FEBRUAR er...

Forår på vej, fastelavnsboller, Valentinshjerter og vinterferie - og en masse nyt at gå til i din aftenskole!

Du får her 5 forskellige bidder af det, du kan gå til i februar, og der er meget, meget mere at få!

Se ALT her og snup din forårsaktivitet!



Giv dig selv en god start på weekenden!

Snup en workshop med KLANGREJSE!

Det handler om vejrtrækningsøvelser 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!

[SE mere om WORKSHOP og din underviser her](#)



Chi Gong og Tai Chi med Lisbeth Skovmand

Golden Wings Chi Gong og Tai Chi Chuan er gamle anerkendte kinesiske træningsformer. De bygger på indre energi og smidighed, aktiverer hele kroppen, udvikler kropsbevidsthed og koordinationsevne.

De langsomme, harmoniske bevægelser afslapper og styrker muskler, led og immunforsvar, samt tilfører kroppen energi. Kom med på kursus og gør noget godt for dig selv!

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



Spil eller syng hos FS Orlonn i Lyddokken!

Flemming, også kendt som FS Orlonn, tilbyder undervisning i guitar, bas og sang i Lyddokken musik studio.

Også mulighed for samspil, da Flemming også spiller keyboard og trommer.

Musikstudiet Lyddokken kan indgå i undervisningen efter eget ønske.

Undervisningstiden fordeles mellem deltagerne efter niveau og aftale.

I vælger selv tidspunkter, hvor I kan følge undervisningen.

Så - hvad vil du gerne?

Snak med Flemming - se kontakt her



Gå til YOGA Allround med Jette i Skovsgaard

Få en stærkere og smidigere krop. Yoga styrker kroppen på en skånsom måde.

Vi får energi af øvelserne som kombineres med åndedrætsteknik. Der afsluttes med afspænding.

Gå til yoga, der hvor du bor!

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



Bliv fit med din baby!

Du får en specialuddannet fysioterapeut som underviser!

Fit med din baby der er til dig der for nyligt har født og som ønsker at blive stærk og komme i form efter fødslen.

Der er selvfølgelig plads til din dejlige baby, som kan blive inddraget i træningen, så tag din baby med til en dejlig træning med fokus på din krop.

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

KURSER

[Se alle kurser og workshops i din grønne aftenskole](#)

ARRANGEMENTER

[Se alle arrangementer: Foredrag | FOF Højskoler | Koncert](#)