

Skovbo Aftenskole Forening

Nyhedsbrev

Oktober 2018

Kære medlem af
Skovbo Aftenskole Forening

Så gik sensommeren over i noget der begynder at ligne efterår, og nu føles det helt rigtigt at trække sig inden døre og nyde alle de hyggelige aktiviteter, som hører denne del af året til.



Har du lyst at begynde at fordybe dig i specifikke dele af din krop og dit sind, løsne gamle spændinger, få bedre smidighed eller blive indført i meditationens verden, så husk at vi har de **skønneste korte kurser** på 3 timer, hvor du på små hold får ro og tid til fordybelsen. Se oversigten på næste side.

I år har vi valgt at lave programmet, så nogle af kurserne ikke løber hele sæsonen igennem, men blot strækker sig over nogle måneder. Det vil sige at vi løbende har opstart af **YinMind Yoga, Yoga og Meditation for stressramte og Skavanka Yoga**. Sidstnævnte er et hensyntagende hold med max. 8 deltagere. På holdet er der god tid til hjælp og vejledning til den enkelte deltager, som ikke kan deltage på et almindeligt hold pga. fysiske udfordringer. Næste hold starter fredag d. 23. november kl. 9.45-12. Kontakt Sanne for mere information og vejledning: Mobil 3059 5753.

I efterårsferien indbyder vi til aktivitet mellem generationerne med nyheden **"Fremstilling af Karameller" for bedsteforældre og børnebørn** torsdag d. 18. oktober i Aktivitetshuset i Borup. Kurset er egnet for børn i alderen 7-15 år. Niels Hvenegaard, der er vores hyggelige og humoristiske ekspert i gode og søde sager, underviser og vejleder gennem de 4 timer. Se mere på hjemmesiden.

Svenstrup Gods afholder igen i år **Walkaton** d. 21. oktober kl. 14-16 til fordel for Kræftens Bekæmpelse. Samme dag kl. 9-14 lægger godset lokaler til **"Sport & Fritid"**, et arrangement hvor mange lokale foreninger er inviteret til at deltage med "smagsprøver" på hvad de tilbyder. Skovbo Aftenskole Forening vil også være repræsenteret med en stand, hvor der er plads til spørgsmål og snak. Niels Hvenegaard, som underviser i fremstilling af karameller, chokolade, creme, sæbe mm. kan man træffe denne dag, og Morten Boysen, en af vores skønne yoga-instruktører, giver "smagsprøver" på Hatha Yoga for de, der har lyst at være aktivt med. Læs mere om arrangementerne på <https://svenstrup.dk/aktiviteter/walkaton-2018/>

Efterårs-hilsener fra
Skovbo Aftenskole Forening

Solveig Nyenstad

Skoleleder

Mobil: 28 91 53 85 (læg venligst besked hvis jeg ikke svarer)

www.skovbo.aftenskole.dk

Sæsonen 2018-2019 i Skovbo Aftenskole Forening Workshops / enkeltdagskurser

Holdnr	Holdnavn	UV	Dag	Start	Tid
18110	Sundhed fra Bistadet	NH	Lørdag	06-okt	10.00
18460	Genopbyggende Yoga	SP	Lørdag	06-okt	10.00
18111	Karamelkursus	NH	Torsdag	18-okt	13.00
18443	Fokus på hofteåbninger	SP	Lørdag	03-nov	09.00
18112	Fylgte chokolader	NH	Lørdag	03-nov	10.00
18477	Introduktion til Meditation	KR	Lørdag	17-nov	10.00
18444	Stærke mave- og rygmuskler	SP	Fredag	30-nov	16.00
18461	Genopbyggende Yoga	SP	Søndag	09-dec	10.00
19445	Fokus på nakke og Skuldre	SP	Søndag	20-jan 19	09.00
19113	Sundhed fra Bistadet	NH	Lørdag	09-feb 19	10.00
19462	Genopbyggende Yoga	SP	Lørdag	09-feb 19	10.00
19446	Balance fra liggende til stående	SP	Fredag	01-mar 19	16.30
19447	Armbalance og omvendte stående asanas	SP	Søndag	31-mar 19	09.00
19463	Genopbyggende Yoga	SP	Søndag	07-apr 19	10.00
19448	Yin, meridianer og fascia	SP	Søndag	28-apr 19	09.00

GRØN ledige pladser GUL få ledige pladser RØD fuldt booket

MB	Morten Boysen	Mobil	20 74 91 01
SP	Sanne Petersen	Mobil	30 59 57 53
KR	Karen Rørbæk	Mobil	41 37 11 39
SN	Solveig Nyenstad	Mobil	28 91 53 85
AD	Anne Damlund	Mobil	40 55 07 27
LA	Lis Ahrenkiel	Tlf.	56 32 62 77
BL	Benthe Larsen	Mobil	42 15 28 18