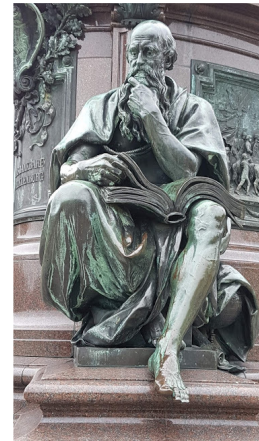


Skovbo Aftenskole Forening

Nyhedsbrev

Januar 2020



Kære medlem af
Skovbo Aftenskole Forening

Overvejer du også, hvad årets første mørke måneder skal bruges til?

Måske du har lyst til at gøre noget nyt? Har du ikke prøvet yoga før, eller har du bare lyst at forkæle dig selv med en intensiv yoga-formiddag, er der også her i vinter-forårstiden mange gode tilbud. Tag evt. en veninde, ægtefælle eller god nabo med og prøv: **Yoga i Hvile, Yin Yoga workshop, Introduktion til Meditation**, eller kombinationen: **YangYoga - gå rundt om Kimmerslev Sø – YinYoga** Tilmelding på www.skovbo.aftenskole.dk

Vi har sæsonens sidste **Sæbe-Creme-kursus** med Niels Hveenegaard lørdag d. 1. februar. En spændende måde at få mere kendskab til bistadet på, da langt de fleste produkter, der på kurset benyttes til fremstilling af bl.a. sæbe og creme, kommer fra bistadet. Man får selvfølgelig opskrifter og prøver af alle de fremstillede produkter med hjem efter kurset.

I starten af januar begynder nye hold i **YinMind Yoga** – en blanding af blid yoga og mindfulness og **Skavanka-Yoga** – holdet for deltagere, der har brug for hensyntagende undervisning. Der er få ledige pladser.

I slutningen af januar starter nye forløb op i **Fødselsforberedelse i Varmtvandsbassin** og i **Efterfødselsgymnastik for Mor og Baby**.

Og så er man selvfølgelig altid velkommen til at springe på et af de faste hold (**Patchwork, Knipling, Yoga** eller **Afspænding**, der kører fra september -april/maj) hvis der er plads på holdet. Kontakt mig gerne, hvis du har lyst at få en prøvetime på et af holdene.

Glade Nytårs-hilsener fra

Skovbo Aftenskole Forening

Solveig Nyenstad

Skoleleder

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

www.skovbo.aftenskole.dk

Du kan afbestille nyhedsbrevet ved at sende en mail til skovbo@aftenskole.dk med teksten "afmeld nyhedsmail"