

# Skovbo Aftenskole Forening

Nyhedsbrev  
Marts 2020



Kære medlem af  
Skovbo Aftenskole Forening

Søndag d. 8. marts afholdt SAF i samarbejde med LOF Køge et velbesøgt arrangement i Borup Kino. Jacob Pantan Kristensen leverede et bevægende foredrag, hvor han fortalte om sit liv som såret soldat og sin kamp for et nyt liv og en ny identitet. Under en mission i Afghanistan blev han skudt 5 gange, døde og blev genoplivet.

Vi så også den prisbelønnede dokumentarfilm 'Den døde soldat' om Jacobs kamp tilbage til livet og hans kæmpe arbejde for andre sårede veteraner og foreningen Veteranskytterne.

Du kan læse mere om Jacobs liv og arbejde her - og der er også et link til den kaffe, som Veteranskytterne sælger til fordel for arbejdet med sårede veteraner.

<https://nyheder.tv2.dk/2019-03-15-han-blev-skudt-af-taleban...>

<http://veteranskytterne.dk/?my-product=jacob-panton>

<http://veteranscharitycoffee.com/menu.html>

I forårs-månederne er der små yoga-workshops på programmet i flere weekender. Trænger din krop og sindet til en forårsrengøring, er det nu, du skal tilmelde dig. Der er både yoga i hvile, blid yoga, forskellige typer af yoga inklusiv en vandretur om Kimmerslev Sø samt yoga over 3 dage i Pinsen. Læs mere på <https://skovbo.aftenskole.dk/kurser/?cat=yoga-korte-workshops>

Hvis du har brug for ekstra støtte i undervisningen, er der blevet ledige pladser på Sannes Skavanka hold om fredagen kl.9.45-12. <https://skovbo.aftenskole.dk/kurser/?course=20325>

Til April starter der igen hold op for Gravide i Varmtvandsbassin og Efterfødselshold for Mor og Baby.

Kender du nogen, som kunne tænke sig en prøvetime på et af vores mange hold, er de velkomne til at kontakte underviseren for det aktuelle hold, eller undertegnede, for at aftale et tidspunkt.

*OBS!! Lad os forsøge at mindske spredning af Corona-virus! Vi anbefaler at du medbringer din egen måtte til undervisningen i Yoga/Afspændingslokalet i Kulturhuset, eller alternativt eget håndklæde/tæppe som kan dække måtten, hvis du benytter fælles- måtterne i lokalet!*

Glade forårs-hilsener fra

**Skovbo Aftenskole Forening**

Solveig Nyenstad

Skoleleder

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

**[www.skovbo.aftenskole.dk](http://www.skovbo.aftenskole.dk)**

Du kan afbestille nyhedsbrevet ved at sende en mail til [skovbo@aftenskole.dk](mailto:skovbo@aftenskole.dk) med teksten "afmeld nyhedsmail"