



Daghøjskole for sygemeldte borgere 50+

Ud af hovedet og ned i kroppen

Kære deltager

Er du sygemeldt og har brug for ro, nærvær og små skridt tilbage til arbejdslivet?

Vi inviterer dig til et forløb med fokus på at finde balancen igen – i trygge rammer sammen med andre i samme situation.

Der vil være fokus på Yoga, nye vaner, ro i krop og sind – et fællesskab, hvor vi sammen arbejder med kroppen, sindet og vejen tilbage til hverdagen efter en sygemelding.

Indhold

- Blid yoga – vi styrker og bevæger os i takt med vejrtrækningen og får kontakt med bindevæv, muskler og led, der måske har været glemt.
- Restorativ yoga – hvilende stillinger, hvor vi beroliger nervesystemet og finder ny energi.
- Meditation – nærvær – ned i kroppen og ud af hovedet.
- Gåture – frisk luft og nærværende bevægelse i et roligt tempo.
- Samtaler – del erfaringer om vejen tilbage til en dagligdag efter sygemelding.
- Inspiration til sund livsstil – små skridt til gode vaner.
- Nærvær og hvile i dig selv – find dit eget frirum til at finde ro og styrke.

Undervisere:

Trine Damgaard Møller og Konny M. Johannsen

Tid: Vi mødes 4 onsdage kl. 10.00 – 13.00

Datoer: 8. oktober, 22. oktober, 5. november og 12. november

Sted: Folkestedet. Carl Blochs Gade 28, 8000 Aarhus C i lokale 1.1

Tilmelding

Skriv eller ring til Konny Johannsen på konma@aarhus.dk eller tlf.: 61 94 30 11

Med venlig hilsen
Folkestedet

