

Daghøjskole for dig i en livsfase med udfordringer.

Ud af hovedet og ned i kroppen

Har du brug for ro, nærvær og små skridt tilbage til hverdagslivet efter en livsfase med udfordringer?

Vi inviterer dig til et daghøjskoleforløb, hvor vi sammen sætter fokus på Yoga, nye vaner samt ro i krop og sind – et fællesskab, hvor vi sammen arbejder med kroppen, sindet og vejen tilbage til den hverdag der passer til dig og hvor du er dit liv nu.

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.
- Samtaler om det meningsfulde liv og livsfaser
- Inspiration til gode vaner
- Nærvær og hvile i dig selv – find dit eget frirum til at finde ro, energi og styrke.

Undervisere:

Trine Damgaard Møller og Konny M. Johannsen

Forløb i 2026

4 onsdage kl. 10.00 – 13.00

Forløb 1

4. marts
18. marts
25. marts
8. april

Forløb 2

6. maj
13. maj
20. maj
27. maj

Forløb 3

19. august
26. august
9. september
16. september

Forløb 4

28. oktober
4. november
11. november
18. november

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

Tilmelding: Vælg ét af de fire forløb og skriv eller ring til Konny Johannsen på konma@aarhus.dk eller **tlf.: 61 94 30 11**

Med venlig hilsen
Folkestedet

