



Værdibørsen

BEVÆGEGLÆDE, NÆRVÆR & FÆLLESSKAB

*Sund*

**10 UGERS FORLØB**

FRA D. 4. NOVEMBER TIL D. 20. JANUAR



# 10 UGERS FORLØB

Værdibørsen Sund inviterer dig til at deltage i et inspirerende fællesskab, hvor vi udfolder sundhed og skaber rum til din personlige udvikling. Undervisningen byder blandt andet på træning, blid bevægelse, madlavning, mindfulness, dialog og refleksion. Vi tror på, at velvære handler om mere end blot træning og kost, men om hele dig, både fysisk, psykisk og socialt. Tag del i fællesskabet for at åbne op for en mere helhedsorienteret tilgang til sundhed og personlig udvikling.

I vores 10 ugers forløb får du redskaber til at træne din krop på en hensigtsmæssig måde. Vi lægger særlig vægt på bevægeglæde og arbejder på at skabe mere balance og nærvær i din hverdag. Gennem konkrete øvelser får du mulighed for at lære at lytte til din krop, skærpe dine sanser, forstå din krops signaler og dosere øvelserne, så du opnår en større bevidsthed om, hvad der udgør sundhed for dig.

Vi glæder os til at dele oplevelser og skabe fællesskab sammen med dig.

# PRAKTISK INFO

## 10 UGERS FORLØB:

Fra d. 4. november til 20. januar

Mandag kl. 12 - 14

## HVEM KAN DELTAGE:

Førtidspensionister, fleksjobbere og tidligere deltagere fra Kulturvitaminer.

## HVAD SKAL DU MEDBRINGE:

En flaske vand.

Tøj, du kan bevæge dig i og som passer til vejret, gerne lag på lag, da vi ofte er ude.

## PRIS:

Der er gratis at deltage på dette hold

## TILMELDING:

Hvis du har spørgsmål eller du gerne vil tilmelde dig holdet så skriv til [vaerdi@mso.aarhus.dk](mailto:vaerdi@mso.aarhus.dk) eller ring til Thit på tlf.: 41 85 52 86

# UNDERVISERE PÅ HOLDET



THIT



Carl Blochs Gade 28

8000 Aarhus C

Tlf.: 41 85 52 86

E-mail: [vaerdi@mso.aarhus.dk](mailto:vaerdi@mso.aarhus.dk)

Hjemmeside: [vaerdiboersen.aarhus.dk](http://vaerdiboersen.aarhus.dk)

Facebook: [/vaerdiboersen](https://www.facebook.com/vaerdiboersen)