



Værdibørsen

BEVÆGEGLÆDE, NÆRVÆR & FÆLLESSKAB

Sund

10 UGERS FORLØB

FRA D. 4. AUGUST TIL D. 6. OKTOBER



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 9 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. august til 6. oktober

Mandag kl. 12.00 - 14.00

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 kjthi@aarhus.dk
eller ring til Thit på tlf.: 41 85 52 86.

Husk at skrive dit navn
og telefonnummer når du tilmelder dig.

UNDERVISERE PÅ HOLDET



THITI



Carl Blochs Gade 28
8000 Aarhus C
Tlf.: 41 85 52 86
E-mail: kjthi@aarhus.dk

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