

Krop og bevægelse *Specialundervisning*

Underviser: Anne Riisom - Korsør

Holdet henvender sig særligt til voksne med autisme, men også andre med funktionsnedsættelser, som har brug for hensyntagende motion, kan deltage. Træningen vil være præget af genkendelighed, fast struktur og forudsigelighed samt humor og venlighed.

Vi starter samlet og snakker om hvad der skal ske i dag. Så skal der trænes!!

Og øvelserne vil være tilpasset i form og tempo, så alle har mulighed for at være med.

Lektionen afsluttes med afspænding og stille musik.

Sted: SANO Slagelsevej 32, 4230 Skælskør - Lille Gymnastiksal

Start: Mandag den 12. august 2019 kl. 17.00 til kl. 18.00 Slut: Mandag den 09. december 2019

Ingen undervisning i uge 37, 38 og 42 efterårsferie.

Pris: 15 gange,, kr. 1.200,00. Tilskud kr. 100,00 Brugerbetaling kr. 1.100,00 Incl. Lokaleleje.

Max 7 deltagere.

Tilmelding til holdet senest den 20. august 2019 til Skoleleder Tine Sass,

mobil: 51357780 eller mail: kk@events.dk

Forår 2020

Start: Mandag den 06. januar 2020 kl. 17.00 - kl. 18.00 Slut: Mandag den 25. maj 2020

Ingen undervisning i uge 7, vinterferie og uge 16, påskeferie.

Pris: 19 gange kr. 1.550,00 .Tilskud kr. 100,00 Brugerbetaling kr. 1.450,00,00 Incl. Lokaleleje

Tilmelding til Skoleleder Tine Sass, Mobil: 51357780 eller mail: kk@events.dk

Mindfulness 2019

Underviser: Birgitte Hesselberg, mindfulnessinstruktør

Mindfulness betyder at være bevidst nærværende. Mindfulness styrker sindet til at være bevidst nærværende med det som sker omkring dig, lige nu og her. Under dette kursus vil du lære teknikker, så du oplever, at du kan være mere til stede i nuet og opleve en større grad af ro og fred. Mindfulness åbner for en lettere måde at være i verden på. I mindfulness er det vigtigt med en omsorgsfuld indstilling til sig selv.

Du vil lære forskellige meditationer, kropsscanninger, åndedrætsøvelser og blide yoga- og strækøvelser. Der vil være opmærksomhedsøvelser, gennemgang af mindfulnessprincipper, korte oplæg om stresshåndtering og mulighed for dialog og erfaringsudveksling både i små grupper og i hele gruppen. Der vil være hjemmeøvelser for at indøve de lærte teknikker.

Du skal medbringe tæppe og pude. Det er bedst, hvis du har løstsiddende tøj på, da vi skal lave let yoga og stræk.

Sted: Yogini Huset - Algade 24 Baghuset - Skælskør

Start: Onsdag den 28. august 2019 Slut: onsdag den 09. oktober 2019

Tid: Kl. 19.00 til kl. 20.30

Pris: 7 gange - 14 undervisningslektioner kr. 500,00 - Max 10 deltagere.

Tilmelding til Skoleleder Tine Sass, Mobil: 51357780 eller mail: kk@events.dk