

Kalender for Frirummet i december 2018

Frirummet foregår hver mandag fra kl. 17-19.30 og nogle onsdage fra kl. 17-20.

Dato	Program	Beskrivelse
Mandag den 3. december	Almindelig caféaften	Til en almindelig caféaften er der mulighed for at mødes til hyggeligt samvær med ligesindede i en tryk og afslappet atmosfære over en kop kaffe/te.
Mandag den 10. december	Yoga	Blid yoga bygger på principper fra Hatha Yoga og Traume Sensitiv Yoga (TCTSY). Deltagerne tilbydes forskellige yogaformer og inviteres af en uddannet facilitator til at lægge mærke til, hvad de føler i deres krop og praktisere at træffe egne valg om åndedræt og bevægelse. Facilitator: Lone Maj Sand Clausen, psykomotorisk terapeut, yogalærer (Integral Yoga, TCTSY)
Onsdag den 12. december	Kropslig fordybelse med Manuvision træning Tilmelding til arrangementet skal ske til frivilligkoordinator Mille Eldevig mie@esm-ost.dk OBS. Begrænset antal pladser.	Lisbeth Low Madsen og Malika Pattey er begge uddannede kropsterapeuter. De vil sammen skabe et trygt rum til kropslig fordybelse, som vil hjælpe til at få løsnet op for gamle spændinger og blokeringer i kroppen. Gennem dynamiske øvelser, rotationer af de forskellige led og udstrækning, med fokus på åndedrættet, vil du få skabt en dybere kontakt til dig selv og din krop. Det kan være med til at give dig mere ro, velvære og øget kropsbevidsthed. I træningen bliver der sat ord på sammenhængen mellem krop, tanker