

## Kalender for Frirummet i februar 2019

Frirummet foregår hver mandag og nogle onsdage.

Dato	Program	Beskrivelse
Mandag den 4. februar Klokken 17:00 – 19:00	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.
Onsdag den 6. februar Klokken 17:00-19:30	Kreativt værksted	Har du lyst til at udtrykke dig visuelt? Arbejde med blyanter, farver, collage på papir, karton og lærred i en tryk gruppe. Oplev fordybelsen i en sanselig proces der har fokus på dine ressourcer, hvad du også er. En aften på Det kreative værksted starter med en kort afspænding. Derefter præsenteres temaet for billedarbejdet, fx udenpå – indeni. Den sidste halve time deler vi vores billedudtryk og processen med hinanden i en åben og øjenåbnende samtale. Der kræves ingen særlige tegnefærdigheder for at være med - kun lyst og nysgerrighed. Facilitator: Anette Wingård, kunstterapeut og billedkunstlærer.
Mandag den 18. februar Klokken 17:00 – 19:00	Qi gong	Qi gong er kinesisk yoga, som styrker immunforsvar og retter op på indre ubalancer. Qi gong er bløde naturlige meditative bevægelser, som foregår stående. Faciliteter: Bjarne Hejlskov Nielsen..
Onsdag den 20. februar Klokken 17:00 – 19:00	Kropslig fordybelse med Manuvision træning Tilmelding til arrangementet skal ske til frivilligkoordinator Mille Eldevig mie@csm-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
Mandag den 25. februar Klokken 17:00 – 19:00	Traume sensitiv yoga	Blid yoga der 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 27. februar Klokken 17:00 – 19:30	Kreativt værksted	Har du lyst til at udtrykke dig visuelt? Arbejde med blyanter, farver, collage på papir, karton og lærred i en tryk gruppe. Oplev fordybelsen i en sanselig proces der har fokus på dine ressourcer, hvad du også er. En aften på Det kreative værksted starter med en kort afspænding. Derefter præsenteres temaet for billedarbejdet, fx udenpå – indeni. Den sidste halve time deler vi vores billedudtryk og processen med hinanden i en åben og øjenåbnende samtale. Der kræves ingen særlige tegnefærdigheder for at være med - kun lyst og nysgerrighed. Facilitator: Anette Wingård, kunstterapeut og billedkunstlærer.