

Hele Danmarks eventkalender  
på nettet. KultuNaut omtaler lige  
nu over 20.000 arrangementer



## Foredrag

### Lær at læse kropssprog.

Ons. 6. nov. 2019 kl. 18.30-21.30  
Underviser: Ole Larsen. "Lær at læse kropssprog". Foredrag med forfatter og ALFAkinesiolog Ole Larsen. Du kan få mere succes og glæde i dit liv ved at læse andres kropssprog og gøre dit eget bedre.  
Pris: 130 kr.  
Sted: Herning HF og VUC, Brorsonsvej 2, Herning.

### Workshop: Sæt dig mål, og få succes.

Tor. 7. nov. 2019 kl. 09-15  
Underviser: Ole Larsen. "Find din indre styrke, sæt dig mål og få succes".  
Workshop med mentaltræner og ALFAkinesiolog Ole Larsen. Lær at gøre dine drømme til virkelighed med de nyeste mentale teknikker, som du kan bruge på job og privat.  
Pris: 450 kr.  
Sted: AOF Herning, Gl. Landevej 3, Herning.

### Foredrag om energi og fødder.

Tor. 14. nov. 2019 kl. 18.30-20  
Underviser: Nana Michelsen. Foredrag - Ved energi og fødder. v. fodlæser Nana Michelsen. Alle har en holdning til fødder. Nogle elsker dem. Andre kan ikke fordrage dem. Specielt kan man have det svært med sine egne fødder.  
Pris: 100 kr.  
Sted: AOF Herning, Gl. Landevej 3, Herning.

### Parforholdet, set i lyset af barndommens skygger.

Tor. 28. nov. 2019 kl. 19-20.22  
Underviser: Anja Snebjerg. Foredrag ved Anja Snebjerg. Parforholdet, set i lyset af barndommens skygger. Hvordan påvirker en svær opvækst vores evne til at indgå i nære relationer som voksne?  
Pris: 100 kr.  
Sted: AOF Herning, Gl. Landevej 3, Herning.

### Behandling af allergier og smerter uden medicin.

Ons. 18. mar. 2020 kl. 18.30-21.30  
Underviser: Ole Larsen. "Behandling af allergier og smerter uden medicin". Med foredrag og demonstrationer beskriver Ole Larsen behandling med Alfa-kinesiologi.  
Pris: 130 kr.  
Sted: Herning HF og VUC, Brorsonsvej 2, Herning.

### Workshop: Sæt dig mål, og få succes.

Tor. 19. mar. 2020 kl. 09-15  
Underviser: Ole Larsen. "Find din indre styrke, sæt dig mål og få succes".  
Workshop med mentaltræner og ALFAkinesiolog Ole Larsen. Lær at gøre dine drømme til virkelighed med de nyeste mentale teknikker, som du kan bruge på job og privat.  
Pris: 450 kr.  
Sted: AOF Herning, Gl. Landevej 3, Herning.

## Udflugter

### Virksomhedsbesøg på ANKY i Sunds.

Tor. 24. okt. 2019 kl. 17-19  
Underviser: Morten Dilling Bertelsen. Kom med på virksomhedsbesøg hos undertøjsvirksomheden ANKY i Sunds. En virksomhed, hvor miljørigtig produktion er grundstenen og af samme årsag modtog ANKY også en klimapris i 2018.  
Sted: AOF Herning, Gl. Landevej 3, Herning.

## Diverse

### Rygtræning - specialhold.

Man. 21. okt. til man. 16. dec. 2019 9 kursusdage kl. 14.45-16.05  
Underviser: Johan Nielsen. Forhindrer dine smerter dig i at deltage på almindelige motionshold, vil dette være noget for dig. Vi arbejder med øvelser, som opbygger og vedligeholder alle muskler i hele kroppen. Individuel vejledning efter behov. Max.  
Pris: 505 kr.  
Sted: AOF, Nygade 6C, Herning.

### Klaverspil.

Tir. 22. okt. til tir. 5. nov. 2019 2 kursusdage kl. 14.10-15.22  
Underviser: Elena Mogensen. Har du lyst til at spille klaver, hvor du lærer noget om teori, teknik, nodespil, gehørspil og at improvisere? Vi tilrettelægger så vidt muligt undervisningen efter dine ønsker.  
Pris: 250 kr.  
Sted: Den Jyske Sangskole, Nørregade 7D, Herning.

### Call./pilates/bold/afsp.

Tir. 22. okt. til tir. 10. dec. 2019 8 kursusdage kl. 10.50-12.12  
Underviser: Gurli Engelbreth. Hold skavankerne på afstand med effektiv call pilates og øvelser,. anbefalet af Sundhedsstyrelsen. Træning på stor og lille bold er god for balancen. Styrker muskler og led.  
Pris: 448 kr.  
Sted: AOF, Nygade 6C, Herning.

### Call./pilates/bold/afsp.

Tir. 22. okt. til tir. 10. dec. 2019 8 kursusdage kl. 13-14.22  
Underviser: Gurli Engelbreth. Hold skavankerne på afstand med effektiv call pilates og øvelser,. anbefalet af Sundhedsstyrelsen. Træning på stor og lille bold er god for balancen. Styrker muskler og led.  
Pris: 448 kr.  
Sted: AOF, Nygade 6C, Herning.

### Bridge - fortsættere 1.

Tir. 22. okt. 2019 til tir. 7. jan. 2020 10 kursusdage kl. 19-21.45  
Underviser: Torben Kelså. Bridge - fortsættere 1. På dette kursus fortsætter vi, hvor Lynbridge slap. Vi lærer om meldinger, kortteknik og pointsystem på et grundlæggende niveau. Du må forvente udgifter til bl.a. bøger på ca. kr. 250.  
Pris: 590 kr.  
Sted: Herning Bridgeklub, Neksøvej 5, Herning.

Kalenderen er lavet i samarbejde med KultuNaut



Indtast gratis dit arrangement på  
[www.kultunaut.dk](http://www.kultunaut.dk)

Denne reklameplads kan blive din

Denne reklameplads kan blive din

Hele Danmarks eventkalender  
på nettet. KultuNaut omtaler lige  
nu over 20.000 arrangementer



#### **Bevægelse, udspænding og afspænding.**

Tir. 22. okt. 2019 til tir. 7. jan. 2020 9  
kursusdage kl. 09-10.22  
Underviser: Iben Lösckke Christensen.  
Bevægelse, udspænding og afspænding.  
En rolig gennemgang af hele kroppen,  
hvor vi benytter forskellige  
træningsprincipper. Deriblandt Pilates og  
almindelige styrke- og  
udspændingsøvelser.  
Pris: 505 kr.  
Sted: AOF, Nygade 6C, Herning.

#### **Klaverspil.**

Ons. 23. okt. til ons. 11. dec. 2019 8  
kursusdage kl. 09-12.49  
Underviser: Elena Mogensen. Har du lyst  
til at spille klaver, hvor du lærer noget om  
teori, teknik, nodespil, gehørspil og at  
improvisere? Vi tilrettelægger så vidt  
muligt undervisningen efter dine ønsker.  
Pris: 972 kr.  
Sted: Den Jyske Sangskole, Nørregade  
7D, Herning.

#### **Call./pilates/bold/afsp.**

Ons. 23. okt. til ons. 11. dec. 2019 8  
kursusdage kl. 10.50-12.12  
Underviser: Gurli Engelbreth. Hold  
skavankerne på afstand med effektiv call.  
pilates og øvelser, anbefalet af  
Sundhedsstyrelsen. Træning på stor og  
lille bold er god for balancen. Styrker  
muskler og led.  
Pris: 448 kr.  
Sted: AOF, Nygade 6C, Herning.

#### **Madlavning for mænd.**

Tor. 24. okt. 2019 til tor. 23. jan. 2020 6  
kursusdage kl. 19-21.45  
Underviser: Karina Petersen. Kom og vær  
med i et hyggeligt samvær, hvor der  
undervises i tilberedning af spændende  
hverdagsretter, nem festmad og  
småretter mm. Hold: 19133.  
Pris: 720 kr.  
Sted: Vinding Skole, Skolegade 6,  
Sørvad.

#### **Livreddende førstehjælp.**

Man. 28. okt. 2019 kl. 18-22  
Underviser: Bodil Kjær Markmøller. Efter  
dette kursus kan deltagerne yde hjerte-  
lungeredning samt yde livreddende  
førstehjælp ved ulykker, der fx medfører  
spærring af luftvejene, nedsat eller  
standset vejrtrækning, standsning af  
blødninger og chok mv.  
Pris: 244 kr.  
Sted: AOF Herning, Gl. Landevej 3,  
Herning.

#### **Min kjole i strækstof.**

Lør. 2. og søn. 3. nov. 2019 2  
kursusdage kl. 10-16.30  
Underviser: Doris Vestergaard. Mig og  
min kjole i strækstof - weekendkursus.  
Jerseykjoler er populære som aldrig før!  
Kjolerne er syet i stræk- og jerseystoffer  
og pyntet efter smag og behag.  
Pris: 695 kr.  
Sted: AOF Herning, Gl. Landevej 3,  
Herning.

#### **Lær at tegne og illustrere - workshop.**

Søn. 3. nov. 2019 kl. 10-15  
Underviser: Yuka Baggesen. Lær at  
tegne og illustrere - workshop.  
Pris: 337 kr.  
Sted: AOF Herning, Gl. Landevej 3,  
Herning.

#### **Bevægelse, udspænding og afspænding.**

Tor. 7. nov. 2019 til tor. 23. jan. 2020 9  
kursusdage kl. 09-10.22  
Underviser: Iben Lösckke Christensen.  
Bevægelse, udspænding og afspænding.  
En rolig gennemgang af hele kroppen,  
hvor vi benytter forskellige  
træningsprincipper. Deriblandt Pilates og  
almindelige styrke- og  
udspændingsøvelser.  
Pris: 505 kr.  
Sted: AOF, Nygade 6C, Herning.

#### **Bevægelse, udspænding og afspænding.**

Tor. 7. nov. 2019 til tor. 23. jan. 2020 9  
kursusdage kl. 10.40-12.02  
Underviser: Iben Lösckke Christensen.  
Bevægelse, udspænding og afspænding.  
En rolig gennemgang af hele kroppen,  
hvor vi benytter forskellige

træningsprincipper. Deriblandt Pilates og  
almindelige styrke- og  
udspændingsøvelser.  
Pris: 505 kr.  
Sted: AOF, Nygade 6C, Herning.

#### **Bevægelses-og blindtegning.**

Lør. 16. nov. 2019 kl. 09.30-15  
Underviser: Yvonne Thrane.  
Bevægelses-og blind tegning. En dag for  
alle der har lyst til at tegne og mærke de  
lever. Vi vækker alle sanser, skærper  
iagttagelses evnen, mærker inspirationen  
og tegner derudaf.  
Pris: 337 kr.  
Sted: AOF Herning, Gl. Landevej 3,  
Herning.

#### **Åndedrættet workshop.**

Lør. 16. nov. 2019 kl. 10-13  
Underviser: Govind Radhakrishnan.  
Åndedrættet - workshop. Vores åndedræt  
er det mest dyrebare vi har og en direkte  
kilde til livsenergi. Og så har vi det altid  
lige ved hånden.  
Pris: 180 kr.  
Sted: AOF, Nygade 6C, Herning.

#### **Energi og fødder.**

Søn. 17. nov. 2019 kl. 09-14.30  
Underviser: Nana Michelsen. Energi og  
fødder. Dette kursus henvender sig til dig,  
der har brug for mere energi. Vi aktiverer  
kroppens energifelt igennem meditation,  
hvor dine energihjul, chakraerne, fyldes  
op og renses.  
Pris: 385 kr.  
Sted: AOF Herning, Gl. Landevej 3,  
Herning.

#### **Anvendelse af digitalt spejlrefleks kamera.**

Tor. 28. nov. til tor. 5. dec. 2019 2  
kursusdage kl. 18-20.45  
Underviser: Bjarne Christensen.  
Forudsætning: Du har et digitalt  
spejlrefleks kamere og vil gerne lære  
mere om at bruge det. Vi kommer ind på  
brugen af de forskellige indstillinger og  
muligheder.  
Pris: 396 kr.  
Sted: Herning HF og VUC, Brorsonsvej 2,  
Herning.

Kalenderen er lavet i samarbejde med KultuNaut



Indtast gratis dit arrangement på  
[www.kultunaut.dk](http://www.kultunaut.dk)

Denne reklameplads kan blive din

Denne reklameplads kan blive din

Hele Danmarks eventkalender  
på nettet. KultuNaut omtaler lige  
nu over 20.000 arrangementer



**Raku-Keramik.**

Man. 13. jan. til lør. 7. mar. 2020 7  
kursusdage kl. 19-21.45

Underviser: Kirsten Kjær Nørgaard.

Raku-keramik: Raku-keramik er en  
japansk brændingsteknik, som giver sit  
helt eget unikke udtryk, idet glasuren  
krakelerer i de flotteste mønstre.

Pris: 1200 kr.

Sted: Kirstens glas og raku,  
Gudumkærvej 9, Herning.

**Bridge - fortsættelse 2.**

Tir. 14. jan. til tir. 14. apr. 2020 12  
kursusdage kl. 19-21.45

Underviser: Torben Kelså. Bridge -  
fortsætter 2. For de videbegærlige. Vi  
repeterer og uddyber fra Fortsætter 1  
kurset om meldinger, spilføring og  
modspil.

Pris: 708 kr.

Sted: Herning Bridgeklub, Neksøvej 5,  
Herning.

**Raku-Keramik.**

Fre. 20. mar. til lør. 4. apr. 2020 3  
kursusdage kl. 16-21

Underviser: Kirsten Kjær Nørgaard.

Raku-keramik: Raku-keramik er en  
japansk brændingsteknik, som giver sit  
helt eget unikke udtryk, idet glasuren  
krakelerer i de flotteste mønstre.

Pris: 1100 kr.

Sted: Kirstens glas og raku,  
Gudumkærvej 9, Herning.

Kalenderen er lavet i samarbejde med KultuNaut



Indtast gratis dit arrangement på  
[www.kultunaut.dk](http://www.kultunaut.dk)

Denne reklameplads kan blive din

Denne reklameplads kan blive din