



Naturoplevelser

Stimuleg 3 - 6 måneder.

Fre. 27. mar. til fre. 15. maj 2020 6 kursusdage kl. 12.15-13.15

Underviser: Ulla Matlok. Giv dit barn en god start og få inspiration til bevægelser, der stimulerer barnets primære sanser (balance-, føle- og muskel/led-sans)måske sammen med din mødregruppe.

Pris: 315 kr.

Sted: Sorø Kultur- og Fritidscenter - Værkerne, Frederiksvej 27, Sorø.

Motion efter fødsel - med baby.

Fre. 3. apr. til fre. 12. jun. 2020 8 kursusdage kl. 14-15.30

Underviser: Ulla Matlok. Nu er det 6-8 uger siden du har født og du skal langsomt til at komme i form igen. Tag barn, pusletaske og træningstøj med og få arbejdet kroppen blidt igennem.

Pris: 560 kr.

Sted: Sorø Kultur- og Fritidscenter - Værkerne, Frederiksvej 27, Sorø.

Meditation og mindfulness - weekend.

Lør. 25. og søn. 26. apr. 2020 2 kursusdage kl. 13

Underviser: Birthe Hansen. En weekend med mindfulness, meditation og andre metoder til at passe på dig selv i en travl hverdag. Kom på et to dages minikursus, hvor du får bliver guidet og afprøver forskellige metoder.

Pris: 600 kr.

Sted: Sorø Kultur- og Fritidscenter - Værkerne, Frederiksvej 27, Sorø.