



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### Musik

#### Tonen fra Himlen og intuitiv lydhealing.

Tir. 17. maj 2022 kl. 19  
Vokal lydhealing er her sang på vokaler fra hjertet. Vi synger sammen i meditativ tilstand og fordyber os i et præstationsfrit fællesskab af klange, toner og vibrationer. Oplev et rum du aldrig vil glemme. Vi slutter kl. 20.15. Ingen tilmelding. Pris 50.  
Pris: 50 kr.  
Sted: Metronomen, Godthåbsvej 33, Frederiksberg.

#### Spector.

Ons. 18. maj 2022 kl. 20  
OBS: UDSKUDT: Koncerten med Spector d. 19. november 2021 på Ideal Bar udskydes til den 18. Maj 2022. Billetkøbere skal blot beholde den nuværende billet og møde op til koncerten d. 18. Maj 2022.  
Sted: VEGA, Enghavevej 40, København V.

#### Tabla og Sitar Koncert med Arjun Verma & Narén Budhakar.

Tor. 19. maj 2022 20:00 - 22:00  
Kom og lyt til udsøgt indisk musik, når Arjun Verma (sitar), Narén Budhakar (tabla) og Wini Hald (tambura) åbner op for den indiske musiks særegne melodier og tonesystemer (ragaer).  
Pris: 200 kr.  
Sted: Skandinavisk Yoga og Meditationsskole, Købmagergade 65, København K.

### Teater

#### Våra Sanningar - Live.

Man. 16. maj 2022 kl. 19  
### Vävenscenen | Numrerad salong | Arrangeras av All Things Live. ###. ## Våra sanningar med Vivi och Carin på liveturné våren 2022. ##. Hösten 2021 uppträdde de för ett fullsatt jublande Chinateatern i Stockholm.  
Sted: Vävenscenen, Västra Strandgatan 11, Umeå.

#### City Matters.

Ons. 18. maj 2022 kl. 20  
En kunstnerisk vandring i byens natur. Sitespecific. Aldersgruppe: Fra 16 år. Varighed: 90 min uden pause.  
Pris: Børn/Unge: 55 kr, Gruppe, Børn/Unge: 40 kr, Gruppe, Voksen: 85 kr, Løssalg: 125 kr, Særrabat til voksne: 85 kr.  
Sted: Sydhavn Teater, Wagnersvej 19, København SV.

### Foredrag

#### Værd at vide om mænd og kvinders hjerner.

Man. 16. maj 2022 kl. 19  
Med udgangspunkt i neurovidenskab forklarer Ann E. Knudsen forskellen på mænd og kvinder.  
Pris: Fra 269 kr kr (+ gebyr 30,-).  
Sted: Tivoli Friheden, Skovbrynet 5, Aarhus C.

#### Foredrag: Compassion/Mindfulness - om medfølelse, opmærksomhed, fokus og motivation.

Man. 16. maj 2022 kl. 19-21  
BEDRE PSYKIATRI inviterer til gratis foredragsaften med foredragsholder: Nanja Holland Hansen, cand. psych., Ph.D. Forsker i compassion træning og trivsel.  
Sted: Gladsaxe Hovedbibliotek, Søborg Hovedgade 220, Søborg.

#### Manipulationens psykologi.

Man. 16. maj 2022 kl. 19-21.15  
Niels Krøgaard.  
Pris: 269 kr.  
Sted: Vendelbohus, Nørregade 22, Hjørring.

#### Rikke Østergaard.

Tir. 17. maj 2022 kl. 19-21  
Bliv klogere på social intelligens på arbejdspladsen med Rikke Østergaard. Glæd dig til at møde forfatteren bag bogen Vi havde en fest på arbejdet, men så kom Preben - Sådan undgår du, at blive følelsesforurenet på jobbet.  
Pris: 299 kr.  
Sted: Musikhuset Aarhus, Thomas Jensens Allé 2, Aarhus C.

#### "Mit liv med angst og autisme".

Tir. 17. maj 2022 kl. 19-21  
"Mit liv med angst og autisme" fortæller foredragsholder Mathilde L. Sørensen sin historie om et liv med autisme (GUA), angst, OCD, ADHD og spiseforstyrrelse, og hvordan hun kom ud af sin angst for sæbe, som hun var plaget af i 6 år.  
Sted: Solsikken, Skibbrogade 52, Kalundborg.

#### 2-dages introduktion til metakognitiv terapi - primært for læger og psykologer v/ Dr. Pia Callesen.

Ons. 18. maj 2022 kl. 09-15.30  
Med psykolog Dr. Pia Callesen.  
Pris: 7000 kr.  
Sted: Cektos, København, Borgergade 28, 4, København K.

#### Temaaften i Gierslev sognegård om lidelse og Guds kærlighed.

Ons. 18. maj 2022 kl. 19  
Hvorfor skal vi lide, hvis Gud elsker os?  
Sted: Gierslev sognegård, Solbjergvej 7A, Høng.

#### Foredrag om AMD.

Ons. 18. maj 2022 kl. 19-21  
Med Thomas Borgå fra Specialklinikken Borgå.  
Pris: 50 kr.  
Sted: Hovedbiblioteket, Østergade 25, Skive.

### Udstillinger

#### Det indsamlede menneske - Lægevidenskabens råmateriale fra kadaver til dna.

Ons. 22. maj 2019 til lør. 31. dec. 2022 tirs-fre 10-16. Lør-søn 12-16  
Den menneskelige krop er gennem de seneste århundreder blevet indsamlet med henblik på lægevidenskabelig forskning og undervisning. Dele af kroppen er blevet præpareret, konserveret og bevaret.  
Pris: Voksne 90 kr; studerende/pensionister 60 kr; børn (7-17) 50 kr.  
Sted: Medicinsk Museion, Bredgade 62, København K.

#### Prezebe Productions: "Viva la Vulva".

Ons. 20. apr. til tor. 19. maj 2022 kl. 10-18  
"Viva la Vulva" er en tværkunstnerisk udstilling, der indeholder et videoværk, syv kunstdokumentarier optaget ved Frederikshavn Strand og fire digte.  
Gratis.  
Sted: Hjørring Bibliotek, Østergade 30, Hjørring.

#### Chanette Svarre i Atelier Speaking Colours.

Fre. 6. til man. 30. maj 2022 kl. 15:00  
Atelier Speaking Colours, Amaliegade 14 Baghuset, åbent efter aftale, Chanette Svarre og Bente Astrup udstiller i maj. Mød kunstnerne 6. maj kl. 15 - 17.  
Gratis.  
Sted: Atelier Speaking Colours, Amaliegade 14, Silkeborg.

#### "Screen Dream" udstilling med den norske billedkunstner Nils Elvebakk Skalegård.

Fre. 6. maj til søn. 19. jun. 2022 kl. 18:00  
M100 åbner fredag d. 6 maj kl. 18-20 udstillingen "Screen Dream" med den norske billedkunstner Nils Elvebakk Skalegård og alle er velkomne til ferniseringer.  
Gratis.  
Sted: M100, Søndergade 26, kld, Odense C.

#### Kunstudstilling.

Søn. 15. maj til søn. 3. jul. 2022 kl. 15  
Fernisering og Kunstudstilling i Kig Ind, Nørager. Birthe Kjærsgaard, Løgstør - Billedkunst. Jan Andreasen, Kongens Thisted - Træting.  
Gratis.  
Sted: Kig Ind - Nørager Kultur- og Medborgerhus, Vestermarksvej 2, Nørager.

### Natur

#### Rodfæste - Naturterapi for kvinder i Vendsyssel (Forår 2022).

Ons. 30. mar. til ons. 1. jun. 2022 kl. 17  
Kursus for kvinder, der har brug for at vende tilbage til hverdagen efter en livskrise som følge af eksempelvis stress, angst, depression, skilsmisse, kræft, hjerte-kar-sygdom, smerte, overvægt eller diabetes.  
Pris: 35 kr.  
Sted: Spejderskoven Fjelsted, Hjørringvej 288, Sindal.

#### Barnevognstræning.

Ons. 18. maj 2022 10:45 - 11:45  
Et tilbud til dig, der vil i form efter fødsel og graviditet. Vi træner ude i naturen i dejligt fællesskab med andre mødre og deres babyer. Holdet er 6 gange (ialt 450 kr), tilmelding til Rikke Melhede, www.barnevognstræning.dk.  
Pris: 450 kr for 6 gange.  
Sted: Ninas Natur Cafe, Kirkeltevej 101, Kirkelte, Allerød.

### Diverse

#### Astrologi-uddannelse.

Tor. 19. aug. 2021 til fre. 21. okt. 2022 kl. 18.30  
Vil du udvikle din intuition og blive en dygtig astrolog, så meld dig til denne uddannelse. Vi bruger denvediske astrologi (jyotish), som er et helt unikt redskab til at tolke en persons egenskaber og tendenser for fremtiden.  
Pris: 25.000.  
Sted: Roskildevej 46, Roskildevej 46, Frederiksberg.

#### Overvægt i Fællesskabet Power og Sved.

Tor. 2. sep. 2021 til tor. 23. jun. 2022 kl. 18  
Power og Sved: Power og Sved her får du pulsen op, du bliver stærkere i dine bevægelser, da vi blandt andet bruger vægt, step, vægstænger. Hårdt og svedigt. Mødes i lille sal. Vi tjekker coronapas.  
Pris: 450 kr.  
Sted: DGI Huset Vordingborg, Solbakkevej 42-56, Vordingborg.

#### Yoga kvinder Stenløse.

Man. 6. sep. 2021 til man. 16. maj 2022 28 kursusdage kl. 8.30  
Underviser: Susanne Savvas. Formålet med yoga er, at skabe balance i krop og sind. Holdet er for Kvinder. Medbring tæppe og løstsiddende tøj. Hold 21290.  
Pris: 1395 kr.  
Sted: Stenløsehallen, Præstegårdsvej 20, Stenløse.

#### Useum Podwalk: Mysteriet om Elvira Madigan.

Lør. 1. jan. til lør. 31. dec. 2022 kl. 00-23.59  
Hvorfor skulle den unge, smukke linedanser dø? Mysteriet om Elvira Madigan er en historisk true-crime podwalk, som tager dig med på Elvira Madigan og Sixten Sparres sidste vandring dybt ind i Nørreskoven på Tåsinge.  
Pris: 49 kr.  
Sted: Valdemars Slot, Slotsalléen 100, Troense, Svendborg.

#### Yoga.

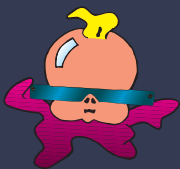
Man. 3. jan. til man. 16. maj 2022 18 kursusdage kl. 11.20  
Underviser: Kimie Machold. Hold 2022406.  
Pris: 420 kr.  
Sted: Humumvænget Dagcenter, Humumvænget 2, Brønshøj.

#### Yoga.

Man. 3. jan. til man. 16. maj 2022 18 kursusdage kl. 9.30  
Underviser: Kimie Machold. Hold 2022405.  
Pris: 440 kr.  
Sted: Humumvænget Dagcenter, Humumvænget 2, Brønshøj.

#### Yoga.

Man. 3. jan. til man. 27. jun. 2022 23 kursusdage kl. 10  
Underviser: Sjelle Petersen. Hold 2022455.  
Pris: 480 kr.  
Sted: Pensionist- og Dagcentret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### Yoga.

Man. 3. jan. til man. 27. jun. 2022 23 kursud dage kl. 11.45  
Underviser: Sjelle Petersen. Hold 2022456.  
Pris: 480 kr.  
Sted: Pensionist- og Dagcentret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.

### 60+ enlige mænd mandagsmøder.

Man. 3. jan. til lør. 31. dec. 2022 kl. 14-16  
Klub for enlige voksne mænd For at deltage skal man være over 60 år enlig i hverdagen have lyst til selskab være selvhjulpne. Klubben mødes hver mandag kl 14.00-16.00 i sundhedscenter Vojens. se venligst program.  
Sted: Sundhedscenter Vojens, Rådhuscentret 7, Vojens.

### Yoga.

Tir. 4. jan. til tir. 28. jun. 2022 25 kursud dage kl. 10  
Underviser: Sjelle Petersen. Hold 2022457.  
Pris: 583 kr.  
Sted: Pensionist- og Dagcentret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.

### Yoga.

Tir. 4. jan. til tir. 28. jun. 2022 25 kursud dage kl. 11.45  
Underviser: Sjelle Petersen. Hold 2022458.  
Pris: 480 kr.  
Sted: Pensionist- og Dagcentret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.

### Korsang.

Tir. 4. jan. til tir. 30. aug. 2022 35 kursud dage kl. 13  
Underviser: Henriette Errebo. Hold 2022801.  
Pris: 745 kr.  
Sted: Søndervang Plejehjem, Nylandsvej 87, Frederiksberg.

### Yoga.

Ons. 5. jan. til ons. 15. jun. 2022 24 kursud dage kl. 13.30  
Underviser: Christina Scheel-Witte. Hold 2022414.  
Pris: 572 kr.  
Sted: Pensionist- og Dagcentret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.

### Yoga.

Ons. 5. jan. til ons. 15. jun. 2022 24 kursud dage kl. 15.15  
Underviser: Christina Scheel-Witte. Hold 2022415.  
Pris: 572 kr.  
Sted: Pensionist- og Dagcentret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.

### Stress og uro i nervesystemet.

Ons. 5. jan. til ons. 22. jun. 2022 23 kursud dage kl. 8  
Underviser: Hanne Tempeldal. For dig der mærker uro og stress og ønsker at lære, hvordan dit nervesystem fungerer og muligheden for at berolige det. Vi arbejder med dybderne i dig og stressfælsende øvelser i det varme vand.  
Pris: 1495 kr.  
Sted: Water & Wellness Randers, Viborgvej 80, Randers NV.

### Wellness for damer.

Ons. 5. jan. til ons. 29. jun. 2022 26 kursud dage kl. 10  
Underviser: Søs Leth Mathiasen. Hold 2022803.  
Pris: 510 kr.  
Sted: Søndervang Plejehjem, Nylandsvej 87, Frederiksberg.

### Iyengar yoga niveau 1 & 2.

Ons. 5. jan. til ons. 24. aug. 2022 25 kursud dage kl. 10  
Underviser: Lone Jakobsen. Iyengar yoga Iyengar yoga er for alle aldersgrupper. Du er velkommen, selvom du er nybegynder. Lone undervisningsdifferencierer, hvis det er nødvendigt.  
Pris: 2440 kr.  
Sted: Yoga - Kongensgade, Kongensgade 26A, Fredericia.

### Iyengar yoga niveau 1 & 2.

Ons. 5. jan. til ons. 24. aug. 2022 25 kursud dage kl. 16.30  
Underviser: Lone Jakobsen. Iyengar yoga Iyengar yoga er for alle aldersgrupper. Du er velkommen, selvom du er nybegynder. Lone undervisningsdifferencierer, hvis det er nødvendigt.  
Pris: 2440 kr.  
Sted: Yoga - Kongensgade, Kongensgade 26A, Fredericia.

### Iyengar yoga niveau 1 & 2.

Ons. 5. jan. til ons. 24. aug. 2022 25 kursud dage kl. 18.15  
Underviser: Lone Jakobsen. Iyengar yoga Iyengar yoga er for alle aldersgrupper. Du er velkommen, selvom du er nybegynder. Lone undervisningsdifferencierer, hvis det er nødvendigt.  
Pris: 2440 kr.  
Sted: Yoga - Kongensgade, Kongensgade 26A, Fredericia.

### Yoga.

Tor. 6. jan. til tor. 19. maj 2022 18 kursud dage kl. 13  
Underviser: Liselotte Klint. Hold 2022420.  
Pris: 440 kr.  
Sted: VOC Aktivitetscenter, Gammel Jernbanevej 25, Valby.

### Yoga.

Tor. 6. jan. til tor. 19. maj 2022 18 kursud dage kl. 9.15  
Underviser: Liselotte Klint. Hold 2022416.  
Pris: 440 kr.  
Sted: VOC Aktivitetscenter, Gammel Jernbanevej 25, Valby.

### Yoga.

Tor. 6. jan. til tor. 30. jun. 2022 23 kursud dage kl. 10  
Underviser: Sjelle Petersen. Hold 2022459.  
Pris: 460 kr.  
Sted: Pensionist- og Dagcentret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.

### Yoga.

Tor. 6. jan. til tor. 30. jun. 2022 23 kursud dage kl. 11.45  
Underviser: Sjelle Petersen. Hold 2022460.  
Pris: 537 kr.  
Sted: Pensionist- og Dagcentret Vibenshave, Nyborggade 9, st., København Ø.

### Iyengar yoga - blid.

Tor. 6. jan. til tor. 25. aug. 2022 25 kursud dage kl. 10  
Underviser: Lone Jakobsen. Iyengar yoga Blid Iyengar Yogaer for alle aldersgrupper. Dette Iyengar yoga hold er et hensyntagende hold, og du er velkommen, selvom du er nybegynder. På dette hold har kursisterne skavanker af forskellig art.  
Pris: 2440 kr.  
Sted: Yoga - Kongensgade, Kongensgade 26A, Fredericia.

### Iyengar yoga niveau 1 & 2 & 3.

Tor. 6. jan. til tor. 25. aug. 2022 25 kursud dage kl. 16.30  
Underviser: Lone Jakobsen. Iyengar yoga Iyengar yoga er for alle aldersgrupper. På dette hold udfordres kursisterne en anelse mere end på begynderholdene.  
Pris: 2440 kr.  
Sted: Yoga - Kongensgade, Kongensgade 26A, Fredericia.

### Iyengar yoga niveau 1 & 2.

Tor. 6. jan. til tor. 25. aug. 2022 25 kursud dage kl. 18.15  
Underviser: Lone Jakobsen. Iyengar yoga Iyengar yoga er for alle aldersgrupper. Du er velkommen, selvom du er nybegynder. Lone undervisningsdifferencierer, hvis det er nødvendigt.  
Pris: 2440 kr.  
Sted: Yoga - Kongensgade, Kongensgade 26A, Fredericia.

### Yoga.

Fre. 7. jan. til fre. 20. maj 2022 17 kursud dage kl. 10  
Underviser: Kimie Machold. Hold 2022407.  
Pris: 435 kr.  
Sted: Husumvænget Dagcenter, Husumvænget 2, Brønshøj.

### Korsang.

Fre. 7. jan. til fre. 26. aug. 2022 32 kursud dage kl. 13  
Underviser: Henriette Errebo. Hold 2022802.  
Pris: 715 kr.  
Sted: Søndervang Plejehjem, Nylandsvej 87, Frederiksberg.

### Tara Yoga.

Man. 10. jan. til man. 16. maj 2022 16 kursud dage kl. 15  
Underviser: Anni Mathiesen. Få reduceret smerterne med Tara Yoga, så du får mere bevægelsesfrihed i kroppen og dermed et gladere liv med mere overskud i hverdagen. Yoga for dig med udfordringer så som gig, osteoporose, kroniske smerter eller andet.  
Pris: 1075 kr.  
Sted: Kulturhuset Fredensborg Gamle Bio, Jernbanegade 4, Fredensborg.

### Tara Yoga.

Man. 10. jan. til man. 16. maj 2022 16 kursud dage kl. 16.45  
Underviser: Anni Mathiesen. Slip stress og spændinger med Tara Yoga, så du både får mere ro i hovedet og mere energi i kroppen og dermed et gladere liv med mere overskud i hverdagen.  
Pris: 1200 kr.  
Sted: Kulturhuset Fredensborg Gamle Bio, Jernbanegade 4, Fredensborg.

### Iyengar Yoga (hensyntagende).

Man. 10. jan. til man. 27. jun. 2022 21 kursud dage kl. 15  
Underviser: Lotte Dohn Rix.  
Pris: 1908 kr.  
Sted: Frederia Sundhedshus, Dronningensgade 97, Fredericia.

### Iyengar Yoga Niveau 1+2.

Man. 10. jan. til man. 27. jun. 2022 21 kursud dage kl. 17  
Underviser: Lotte Dohn Rix.  
Pris: 1908 kr.  
Sted: Frederia Sundhedshus, Dronningensgade 97, Fredericia.

### Patanjali Yoga - Niveau 1-2.

Tir. 11. jan. til tir. 17. maj 2022 17 kursud dage kl. 17  
Underviser: Jane Saltby. For dig, der er begynder, let øvet eller dig, der ønsker at arbejde dybere med basisstillingerne. Der vil blive lagt vægt på de stående yogastillinger for at opbygge styrke og udholdenhed.  
Pris: 1802 kr.  
Sted: Ananda Yogaskolen, Vestergade 33 D, Silkeborg.

### Patanjali Yoga - Niveau 2.

Tir. 11. jan. til tir. 17. maj 2022 17 kursud dage kl. 19  
Underviser: Jane Saltby. For dig, der har gået på Niveau 1-2 i mindst 1 år og ønsker at arbejde dybere, få flere udfordringer og blive introduceret til bagoverbøjningerne.  
Pris: 1802 kr.  
Sted: Ananda Yogaskolen, Vestergade 33 D, Silkeborg.

### Patanjali Yoga - Niveau 1-2.

Tor. 13. jan. til tor. 2. jun. 2022 18 kursud dage kl. 17.15  
Underviser: Vivi Færch. YOGA NIVEAU 1-2 For dig, der er begynder, let øvet eller dig, der ønsker at arbejde dybere med basisstillingerne. Der vil blive lagt vægt på de stående yogastillinger for at opbygge styrke og udholdenhed.  
Pris: 1802 kr.  
Sted: Ananda Yogaskolen, Vestergade 33 D, Silkeborg.

### YOGA hensynstagende - nyt hold.

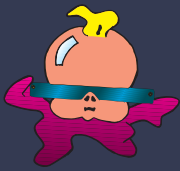
Man. 17. jan. til man. 23. maj 2022 kl. 9.30-11  
Hensynstagende yoga - alle kan være med også selv om du har skavanker eller skader i kroppen. Undervisningen forgår stille og roligt og der bliver taget hensyn til dig.  
Pris: 1010 kr.  
Sted: Sorø Kultur- og Fritidscenter - Værkerne, Frederiksvej 27, Sorø.

### Yoga.

Man. 17. jan. til man. 30. maj 2022 19 kursud dage kl. 10.15  
Underviser: Winnie Lund-Rasmussen. Hold 2022472.  
Pris: 490 kr.  
Sted: Energicenter Voldparken, Kobbelvænget 65, Brønshøj.

### Københavns Ungdomskor - 15 - 25 år (Let øvet/øvet).

Man. 17. jan. til man. 13. jun. 2022 18 kursud dage kl. 16.30  
Underviser: Anne Sofie Wraae. Kor (niveau: let øv./øvede) 10-30 deltagere mellem 15 og 25 år. Københavns Ungdomskor er et ambitiøst, sjovt og moderne kor, der samler unge i et fedt musikalsk fællesskab på tværs af



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

København.  
Pris: 1665 kr.  
Sted: K.u.b.a., Øster Farimagsgade 16B,  
1. sal (opgang F), København Ø.

**Yoga mod stress (m. ekstra hensyn).**  
Tir. 18. jan. til tir. 24. maj 2022 17  
kursusdage kl. 14.30  
Underviser: Vivi Færch. For dig, der  
ønsker en aktiv yogatræning i en rolig og  
afstressende atmosfære. Der er  
maksimalt 8 deltagere på holdet, så der  
er tid til at guide og give dig en personlig  
vejledning i din træning.  
Pris: 1802 kr.  
Sted: Ananda Yogaskolen, Vestergade  
33 D, Silkeborg.

**Patanjali Yoga - Niveau 1-2.**  
Tir. 18. jan. til tir. 24. maj 2022 17  
kursusdage kl. 17  
Underviser: Vivi Færch. YOGA NIVEAU  
1-2 For dig, der er begynder, let øvet  
eller dig, der ønsker at arbejde dybere  
med basisstillingerne. Der vil blive lagt  
vægt på de stående yogastillinger for at  
opbygge styrke og udholdenhed.  
Pris: 1802 kr.  
Sted: Ananda Yogaskolen, Vestergade  
33 D, Silkeborg.

**Patanjali Yoga Niveau 2-3.**  
Tir. 18. jan. til tir. 24. maj 2022 17  
kursusdage kl. 19  
Underviser: Vivi Færch. YOGA  
NIVEAU2-3 For dig, der har gået på  
Niveau 1-2 i mindst 1 år og ønsker at  
arbejde dybere, få flere udfordringer og  
blive introduceret til bagoverbøjningerne.  
Pris: 1802 kr.  
Sted: Ananda Yogaskolen, Vestergade  
33 D, Silkeborg.

**Hatha/Flow Yoga på Sædding  
Fritidscenter, tirsdag 18/01/2022 -  
24/05/2021 kl. 14:00-15:00 (18 gange).**  
Tir. 18. jan. til tir. 24. maj 2022 kl. 14  
Hatha/Flowyoga er en blid form for yoga,  
ved at bruge asanas (fysiske stilling),  
pranayama (åndedrætsstyring) og andre  
teknikker til at åbne mange  
energikanaler i kroppen, hvilket skaber  
balance, fleksibilitet og styrke.  
Pris: 450 kr.  
Sted: Sædding Fritidscenter, Fyrparken  
1 F, Esbjerg V.

**Hatha/Flow Yoga på Sædding  
Fritidscenter, tirsdag 18/01/2022 -  
24/05/2021 kl. 15:00-16:00 (18 gange).**  
Tir. 18. jan. til tir. 24. maj 2022 kl. 15  
Hatha/Flowyoga er en blid form for yoga,  
ved at bruge asanas (fysiske stilling),  
pranayama (åndedrætsstyring) og andre  
teknikker til at åbne mange  
energikanaler i kroppen, hvilket skaber  
balance, fleksibilitet og styrke.  
Pris: 450 kr.  
Sted: Sædding Fritidscenter, Fyrparken  
1 F, Esbjerg V.

**Yin Yoga.**  
Ons. 19. jan. til ons. 8. jun. 2022 17  
kursusdage kl. 18.15  
Underviser: Annelise Rosenberg. Yin  
yoga / Blid yoga. Med yin yoga strækkes  
og smidiggøres kroppen og symptomer  
på stress og blokeringer i krop og sind  
bliver mildere.  
Pris: 1475 kr.  
Sted: Bløvsstrød Skole, Kærvej 10,  
Bløvsstrød, Allerød.

**Yoga, lyengar yoga for begyndere i  
Torup.**  
Ons. 19. jan. til ons. 15. jun. 2022 18  
kursusdage kl. 16.15  
Underviser: Henriette Thiel-Nielsen. Med  
stor fokus på at placere kroppens  
enkelte dele præcist i forhold til hinanden  
opbygges udholdenhed og balance  
mellem styrke og smidighed.  
Pris: 1495 kr.  
Sted: Center for kropskultur,  
Hågendrupvej 6a, Hundested.

**Yoga, lyengar yoga for fortsættelse i  
Torup.**  
Ons. 19. jan. til ons. 15. jun. 2022 18  
kursusdage kl. 18  
Underviser: Henriette Thiel-Nielsen.  
aflyses 16.3.22 Med stor fokus på at  
placere kroppens enkelte dele præcist i  
forhold til hinanden opbygges  
udholdenhed og balance mellem styrke  
og smidighed.  
Pris: 1495 kr.  
Sted: Center for kropskultur,  
Hågendrupvej 6a, Hundested.

**The City Voices.**  
Ons. 19. jan. til ons. 15. jun. 2022 20  
kursusdage kl. 18.30  
Underviser: Lise Blaase. Kor (niveau:  
øvede) 17alm. mødegange + en kordag  
på 5 lekt. The City Voices er et  
velfunderet kor med max 18 deltagere.  
Pris: 1890 kr.  
Sted: Rytmisk Center København,  
Vesterbrogade 107 E, København V.

**Yoga (H).**  
Tor. 20. jan. til tor. 19. maj 2022 15  
kursusdage kl. 10.45  
Underviser: Agnete Bendsen.  
Pris: 1475 kr.  
Sted: Bistrupvej 1, Bistrupvej 1,  
Birkerød.

**Hatha Yoga M/K - let øvede/øvede.**  
Tor. 20. jan. til tor. 19. maj 2022 15  
kursusdage kl. 17  
Underviser: Agnete Bendsen. Med  
udgangspunkt i Hatha Yogaen, vil vi lave  
en blanding af dynamiske bevægelser,  
statiske stillinger og stræk, hvor kroppen  
opbygges til større styrke og  
bevægelighed. Alt sammen i rolig rytme  
til din vejtrækning.  
Pris: 1475 kr.  
Sted: Bistrupvej 1, Bistrupvej 1,  
Birkerød.

**Hatha Yoga M/K - let øvede/øvede.**  
Tor. 20. jan. til tor. 19. maj 2022 15  
kursusdage kl. 9  
Underviser: Agnete Bendsen. Med  
udgangspunkt i Hatha Yogaen, vil vi lave  
en blanding af dynamiske bevægelser,  
statiske stillinger og stræk, hvor kroppen  
opbygges til større styrke og  
bevægelighed. Alt sammen i rolig rytme  
til din vejtrækning.  
Pris: 1475 kr.  
Sted: Bistrupvej 1, Bistrupvej 1,  
Birkerød.

**Qi Gong.**  
Fre. 21. jan. til fre. 20. maj 2022 12  
kursusdage kl. 13.30  
Underviser: Marianne Mahler. Hold  
2022463.  
Pris: 410 kr.  
Sted: Pensionist- og Dagcentret  
Vibenshave, Nyborggade 9, st.,  
København Ø.

**Fælles Meditation.**  
Søn. 23. jan. til søn. 26. jun. 2022 21  
kursusdage kl. 20  
Underviser: Franz Jervidalo.  
Gratis.  
Sted: Skandinavisk Yoga og  
Meditationsskole, Købmagergade 65,  
København K.

**Yoga -almen.**  
Ons. 26. jan. til ons. 25. maj 2022 17  
kursusdage kl. 13  
Underviser: Sjelle Petersen. Hold  
2022454.  
Pris: 600 kr.  
Sted: VOC Aktivitetscenter, Gammel  
Jernbanevej 25, Valby.

**AquaYoga, særlig hensyn.**  
Ons. 2. feb. til ons. 31. aug. 2022 18  
kursusdage kl. 18.30  
Underviser: Dorte Rørmann Olsen.  
AquaYoga Yoga i vand er yderst  
skånsomt, så alle kan deltage Aqua Yoga  
er godt for både krop og sind. Det  
kan blødgøre spændte og belastede  
områder og egner sig til alle, der har lyst  
til at give sig selv ekstra opmærksomhed.  
Pris: 1486 kr.  
Sted: Fredericia Idrætscenter, Vestre  
Ringvej 100, Fredericia.

**Den Magiske Skole Forårssæson 2022.**  
Tir. 8. feb. til tir. 31. maj 2022 kl. 17.30  
Den Magiske Skole Aarhus er et  
eventyrligt rollespil for 9-15 årige, som  
savnar lidt magi i deres hverdag. Her  
bliver man elev på den fiktive skole Aros  
Akademi for Magi og drømmer sig ind i en  
magisk verden, hvor alt kan ske.  
Pris: 910 kr.  
Sted: Læssøesgade Skole, Læssøesgade  
24, Aarhus C.

**Qigong.**  
Ons. 9. feb. til ons. 18. maj 2022 12  
kursusdage kl. 10.30  
Kom og lær og vær med i traditionen af  
gamle kinesiske øvelser, der fremmer  
helbredet. Qigong betyder, frit oversat fra  
kinesisk, at arbejde med energien, hvor  
Qi betyder energi og Gong arbejde.  
Qigong bygger på viden fra traditionel  
kinesisk medicin.  
Pris: 885 kr.  
Sted: Bistrupvej 1, Bistrupvej 1, Birkerød.

**Bevægelse & Mobilitet Movement And  
Mobility M:A:M.**  
Tor. 17. feb. til tor. 19. maj 2022 kl.  
12.15-13.30  
Når du træner M:A:M vil du med tiden få  
en dybere forståelse for kroppens  
sammenhæng på det fysiske og mentale  
plan.  
Pris: 800 kr.  
Sted: Sorø Kultur- og Fritidscenter -  
Værkerne, Frederiksvej 27, Sorø.

**Bevægelse & Mobilitet M:A:M.**  
Tor. 17. feb. til tor. 19. maj 2022 kl.  
12.15-13.30  
Lær din krop bedre at kende.  
Movement And Mobility (M:A:M)  
træningen fører dig på en rejse i  
selvindsigt, viden om kroppens anatomi,  
leddenes bevægelsesretninger, og  
hvordan du optimerer funktionaliteten i dit  
bevægeapparat.  
Pris: 800 kr.  
Sted: Sorø Kultur- og Fritidscenter -  
Værkerne, Frederiksvej 27, Sorø.

**Yoga i Gl. Rye v/Lissi Sander.**  
Man. 21. feb. til man. 23. maj 2022 10  
kursusdage kl. 17  
Yoga i Gl. Rye v/Lissi Sander Et forløb,  
hvor kroppen styrkes og smidiggøres.  
Organer og blodcirkulation stimuleres og  
renser kroppen for affaldsstoffer. Der  
løses op for myoser, træthed, stress og  
spændinger både fysisk, psykisk og  
mentalt.  
Pris: 895 kr.  
Sted: Ry Aftenskole, kontoret,  
Købmandsgården 18, Ry.

**lyengar Yoga - kun for mænd - Niveau  
2.**  
Ons. 23. feb. til ons. 15. jun. 2022 16  
kursusdage kl. 17  
Underviser: Celia Mikkelsen. YOGA -  
KUN FOR MÆND! For dig, der ønsker at  
styrke og strække kroppen samt  
udfordre din udholdenhed.  
Pris: 1696 kr.  
Sted: Ananda Yogaskolen, Vestergade  
33 D, Silkeborg.

**lyengar Yoga - kun for mænd - niveau  
2.**  
Ons. 23. feb. til ons. 15. jun. 2022 16  
kursusdage kl. 19  
Underviser: Celia Mikkelsen. YOGA -  
KUN FOR MÆND! For dig, der ønsker at  
styrke og strække kroppen samt  
udfordre din udholdenhed.  
Pris: 1696 kr.  
Sted: Ananda Yogaskolen, Vestergade  
33 D, Silkeborg.

**Pilates/Stærk og stabil.**  
Tor. 24. feb. til tor. 19. maj 2022 11  
kursusdage kl. 12.30  
Underviser: Ida Marie Helm-Petersen.  
Der undervises i styrke og smidighed ud  
fra en fysioterapeutisk vinkel, så der vil  
netop være meget fokus på den enkeltes  
formåen.  
Pris: 550 kr.  
Sted: Multicenter I Østerild, Vesterbyvej  
1, Østerild, Thisted.

**Stærk og smidig.**  
Tor. 24. feb. til tor. 19. maj 2022 11  
kursusdage kl. 9  
Underviser: Ida Marie Helm-Petersen.  
Der undervises i styrke og smidighed.  
Der vil være meget fokus på den  
enkeltes formåen.  
Pris: 550 kr.  
Sted: Spillestedet Thy, Plantagevej 18,  
Thisted.

**Barselsgruppe - BEMÆRK tidligere  
annonceret med start 21. februar.**  
Man. 28. feb. til man. 16. maj 2022 kl.  
10-11.30  
Kom og vær med til at møde andre på  
barsel på Trige Kombi-Bibliotek. Vi  
mødes 7 mandage i foråret, hvor vi skal  
være fælles om forskellige aktiviteter,  
hvor du og din baby er det fælles  
omdrejningspunkt.  
Pris: 200 kr.  
Sted: Trige Kombi-bibliotek,  
Smedebroen 2, Trige.

**Kunst og Yoga - På Vendsyssel  
Kunstmuseum.**  
Ons. 2. mar. til ons. 1. jun. 2022 kl.  
18.30-20  
Over 4 mødegange får du en  
kunstoplevelse fulgt op af 1 times yoga,  
og det hele foregår inde i kunstlokalerne  
på Vendsyssel Kunstmuseum.  
Pris: 4 mødegange for 595 kr.  
Sted: Vendsyssel Kunstmuseum, P.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

Nørkjær's Plads 15, Hjørring.

### Efterfødsel for solomødre.

Ons. 2. mar. til ons. 22. jun. 2022 16 kursud dage kl. 12.45

Underviser: Rikke Venøbo.

Pris: 2095 kr.

Sted: Apa afspændingspædagogernes aftenskole, Borgervænget 7 A, København Ø.

### De 5Rytmer® i Vejle - åben aften hver fredag kl. 18.30 - 20.45.

Fre. 4. mar. til fre. 16. dec. 2022 kl. 18.30-20.45

Kort introduktion til nye kl. 18.15 Ingen tilmelding, ingen bindinger, bare kom som du er! Se mere [www.5rytmer.dk](http://www.5rytmer.dk) eller FB gruppe:

<https://www.facebook.com/groups/138358019661513>.

Pris: 150 kr.

Sted: De 5 Rytmer i Vejle, Horsensvej 72 D, 1, Vejle.

### Sammen til Kultur.

Man. 7. mar. til man. 30. maj 2022 kl. 10

Kursus for dig, der er ramt af stress, angst eller lettere depression, og som gerne vil i gang, nu hvor vi kan mødes igen. Information 7. marts. Derefter kursus over 10 gange med forskellige kulturelle oplevelser. Kurset er gratis.

Pris: 100 kr.

Sted: Frennehus, Hørsholm Alle 4, Hørsholm.

### Hatha Yoga (hensyntagende).

Fre. 11. mar. til fre. 3. jun. 2022 10 kursud dage kl. 10

Underviser: Ann-Sofie Holme Hansen. Hensyntagende Hatha Yoga foregår i et roligt og blidt tempo med fokus på hver enkelt. Undervisningen finder sted i Fredericia Sundhedshus.

Pris: 1060 kr.

Sted: Frederia Sundhedshus, Dronningensgade 97, Fredericia.

### Sammen til kultur i Hørsholm tilmelding og om kurset.

Man. 14. mar. til man. 13. jun. 2022 10 kursud dage kl. 10

DOF Hørsholm Fritidsskole kan med kurset Sammen til Kultur tilbyde et frirum for voksne borgere med stress, angst eller lettere depression, noget som mange måske har kæmpet med gennem de sidste par års nedlukninger og restriktioner.

Pris: 100 kr.

Sted: Frennehus, Hørsholm Alle 4, Hørsholm.

### Yoga for seniorer begyndere.

Man. 21. mar. til man. 16. maj 2022 6 kursud dage kl. 10

Underviser: Christin Helles Callesen. Yogastillinger, åndedrætsøvelser, afspænding Melletrin - holdet er for elever som har gået på senior yoga før eller har fulgt andre kurser på skolen. Pris: 1205 kr.

Sted: Skandinavisk Yoga og Meditationsskole, Købmagergade 65, København K.

### Efterfødsel.

Man. 21. mar. til man. 16. maj 2022 8 kursud dage kl. 12.45

Underviser: Gitte Pedersen.

Pris: 2095 kr.

Sted: Apa afspændingspædagogernes aftenskole, Borgervænget 7 A, København Ø.

### Event4U - Lokale Fortællinger.

Man. 21. mar. til søn. 23. okt. 2022 kl. 17-18

Event4U er den samlede betegnelse for denne unikke multi-virksomhed, der tilbyder både overnatning og café samt aktiviteter og oplevelser bl.a. i form af glasværksted, butik, galleri, yoga samt ophold med vin og vildmarksbad.

Pris: 10 kr.

Sted: Event4U, Sejersvej 43, Nykøbing M.

### Yoga for seniorer, mellemtrin.

Ons. 23. mar. til ons. 18. maj 2022 7 kursud dage kl. 10

Underviser: Christin Helles Callesen. Yogastillinger, åndedrætsøvelser, afspænding Melletrin - holdet er for elever som har gået på senior yoga før eller har fulgt andre kurser på skolen. Pris: 1205 kr.

Sted: Skandinavisk Yoga og Meditationsskole, Købmagergade 65, København K.

### Yoga og Meditation - let mellemtrin.

Tor. 24. mar. til tor. 19. maj 2022 7 kursud dage kl. 17

Underviser: Anders Brysting. Yogastillinger, åndedrætsøvelser, afspænding og meditation. Kurset er opbygget som et forløb, hvor du oplever en udvikling gennem hele kurset.

Pris: 1205 kr.

Sted: Skandinavisk Yoga og Meditationsskole, Købmagergade 65, København K.

### Efterfødsel.

Tor. 24. mar. til tor. 19. maj 2022 8 kursud dage kl. 12.45

Underviser: Rikke Venøbo.

Pris: 2095 kr.

Sted: Apa afspændingspædagogernes aftenskole, Borgervænget 7 A, København Ø.

### Efterfødsel fl.g.

Tor. 24. mar. til tor. 19. maj 2022 8 kursud dage kl. 9.30

Underviser: Rikke Venøbo.

Pris: 2095 kr.

Sted: Apa afspændingspædagogernes aftenskole, Borgervænget 7 A, København Ø.

### AquaMama - Fødselsstræning i vand.

Man. 28. mar. til man. 30. maj 2022 8 kursud dage kl. 19.45

Underviser: Nanna Urhøj.

Fødselsstræning i vand - for gravide Gennemgår du en graviditet uden de store gener, er dette holdet for dig. Pris: 690 kr.

Sted: Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, Fredericia.

### Yoga og meditation for begyndere.

Tor. 31. mar. til tor. 19. maj 2022 7 kursud dage kl. 10

Underviser: Anders Brysting. Yogastillinger, åndedrætsøvelser, afspænding og meditation. Kurset er opbygget som et forløb, hvor du oplever en udvikling gennem hele kurset.

Pris: 1205 kr.

Sted: Skandinavisk Yoga og Meditationsskole, Købmagergade 65, København K.

### Morgen yoga under åben himmel i Lynæs.

Fre. 1. apr. til fre. 1. jul. 2022 kl. 10-11

Yoga under åben himmel i magiske Lynæs. Vær med i weekender fra april til juli og i hverdage fra 2 juli til 7. august 2022 hver dag kl. 9-10.00.

Pris: 100 kr.

Sted: Lynæs Surfcenter, Lynæs Havnevej 8, Hundested.

### Mindful Self-Compassion (MSC) kurset.

Ons. 6. apr. til ons. 8. jun. 2022 kl. 16.30-19.30

Mindful Self-compassion-kurset giver indre styrke, robsthed og mental sundhed. Hvis du vil undgå udmattelse, belastningsreaktioner og stress.

Pris: 5000 kr.

Sted: VIA University College Aarhus, Hedeager 2, Aarhus N.

### På Rette Kurs.

Fre. 8. apr. til tir. 31. maj 2022 kl. 13

Tilbuddet består af kostvejledning, motion og mental træning. Forløbet varer 12 uger med en kombination af fysisk aktivitet, mental træning, kostvejledning og madlavning. Derefter vil der være opfølgning efter 6, 9 og 12 mdr. fra opstart af forløb.

Gratis.

Sted: Skenkelsø Mølle Museum, Maglehøjvej 42, Ølstykke.

### Den Magiske Skole Forårssæson 2022 Rest.

Tir. 12. apr. til tir. 31. maj 2022 kl. 17.30

Den Magiske Skole Aarhus er et eventyrligt rollespil for 9-15 årige, som savner lidt magi i deres hverdag. Her bliver man elev på den fiktive skole Aros Akademi for Magi og drømmer sig ind i en magisk verden, hvor alt kan ske.

Pris: 205 kr.

Sted: Læssøesgade Skole, Læssøesgade 24, Aarhus C.

### Callanetics Voel - forsommer.

Tor. 21. apr. til tir. 17. maj 2022 5 kursud dage kl. 16.30

Underviser: Susanne Kruse Balslev.

Torsdag/tirsdag eftermiddag. Her er muligheden for at prøve callanetics på et kort forårshold. Callanetics kan beskrives som en blanding af "gammeldags" gymnastik, yoga, pilates og ballet.

Pris: 175 kr.

Sted: Sorringvej 28, Voel, Sorringvej 28, Voel, Silkeborg.

### Efterfødsel.

Tor. 21. apr. til tor. 16. jun. 2022 8 kursud dage kl. 13

Underviser: Anja Gadfelt.

Pris: 2095 kr.

Sted: Apa afspændingspædagogernes aftenskole, Borgervænget 7 A, København Ø.

### Håå follow up - også ONLINE.

Fre. 22. apr. til fre. 17. jun. 2022 3 kursud dage kl. 17

Underviser: Swami Bhawana Murti Saraswati. Oplev at have god tid til Ajapa Japa, yogastillinger, åndedrætsøvelser, afspænding og meditation. For elever som har fuldførtkursus i Hå og herlært meditationenAjapa Japa.

Pris: 720 kr.

Sted: Skandinavisk Yoga og Meditationsskole, Købmagergade 65, København K.

### Yoga og Meditation med udvikling af egen praksis.

Lør. 23. apr. til lør. 21. maj 2022 2 kursud dage kl. 10

Underviser: Gyanashakti. Kunne du tænke dig at udvikle din egen yogapraksis? Dette kursus skal hjælpe og inspirere dig til at praktisere yoga på egen hånd.

Pris: 400 kr.

Sted: Skandinavisk Yoga og Meditationsskole, Købmagergade 65, København K.

### Yoga - for dig og barnet du venter.

Man. 25. apr. til man. 30. maj 2022 6 kursud dage kl. 17

Underviser: Mette Brandt. Yoga - for dig og barnet du venter. Med yogaen lærer du din krop at kende. Du optræner kroppen til at bruge den helt naturligt - i graviditeten og i fødslen. Du lærer at trække vejret med bevidsthed.

Pris: 890 kr.

Sted: Apa afspændingspædagogernes aftenskole, Borgervænget 7 A, København Ø.

### Jazztrommer - 6 mødegange (Niveau: Øvede).

Man. 25. apr. til man. 30. maj 2022 6 kursud dage kl. 18

Max.2 deltagere. Vi arbejder med at beherske instrumentet og med alle de udfordringer det indebærer når man spiller jazz, bl.a. elegant, letflydende "sprog" og teknik. Vi arbejder med lyd, klang, groove, fysik og koordination.

Pris: 1378 kr.

Sted: Jonas Johansens Studie, Sturlasgade 14 S, København S.

### Callanetics Gjær - forsommer.

Tir. 26. apr. til tir. 24. maj 2022 5 kursud dage kl. 9

Underviser: Susanne Kruse Balslev. Tirsdag formiddag. Her er muligheden for at prøve callanetics på et kort forsommerhold. Callanetics kan beskrives som en blanding af "gammeldags" gymnastik, yoga, pilates og ballet.

Pris: 350 kr.

Sted: Gjær Bibliotek, Skovvejen 6, Gjær.

### Yoga forår.

Tir. 26. apr. til tir. 7. jun. 2022 7 kursud dage kl. 16.30

Underviser: Lotte Davidsen. Her kan alle være med. Med yoga arbejder du blidt kroppen igennem, samtidig med, at du med din bevidsthed oplever, hvad der sker i kroppen.

Pris: 685 kr.

Sted: Satellitten, Bymidten 46, Værløse.

### Yoga for Unge.

Tir. 26. apr. til tir. 14. jun. 2022 6 kursud dage kl. 16.30

Underviser: Christin Helles Callesen. Gå til yoga en gang om ugen. Ved hjælp af enkle yoga øvelser løsner vi spændinger, smidiggør led og lærer enkle åndedrætsøvelser, som påvirker blodtrykket og styrker koncentrationen.

Pris: 360 kr.

Sted: Skandinavisk Yoga og Meditationsskole, Købmagergade 65, København K.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### AquaMama - Aqua Yoga.

Ons. 27. apr. til ons. 8. jun. 2022 7 kursud dage kl. 16

Underviser: Dorte Rørmann Olsen. Yoga i vand: Skånsomt og ideelt for gravide Træning i vand er ideel, når du er gravid, fordi vandet letter belastningen, så du kan bevæge dig ubesværet.

Pris: 470 kr.

Sted: Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, Fredericia.

### AquaMama med graviditetsgener.

Ons. 27. apr. til ons. 15. jun. 2022 8 kursud dage kl. 12.45

Underviser: Eva Noe Sørensen. Fødselsstræning i vand i vand -for gravide med gener Træningen er skånsom og fokuserer primært på aflastning, afspænding og lindring. Træning i vand er ideel, når du er gravid.

Pris: 480 kr.

Sted: Fredericia Sundhedshus, Dronningensgade 97, Fredericia.

### Qigong.

Tor. 28. apr. til tor. 16. jun. 2022 7 kursud dage kl. 9.30

Underviser: Yulia Burdina. Qigong er en grunddel af Traditionel Kinesisk Medicin (TCM). Det er et sundhedssystem, der integrerer fysiske stillinger, vejtrækningsteknikker og fokuseret intention.

Pris: 300 kr.

Sted: Hundborg Skole, Vorupørvej 168, Thisted.

### Bliv Læsefamilie.

Søn. 1. maj til tor. 1. dec. 2022 Hvornår har du sidst haft en af de der stjernestunder, der både samler og flytter familien? Sæt læsning og familiehyggen i centrum og bliv én af Skive Biblioteks Læsefamilier.

Gratis.

Sted: Hovedbiblioteket, Østergade 25, Skive.

### Sansemotorik og sang (0-12 mdr.).

Tir. 3. maj til tir. 14. jun. 2022 7 kursud dage kl. 16

Sansemotorik/børnemotorik og sang, byg ovenpå barnets udvikling. Vedidrætslærer og motorikvejleder Tabita Radoor Jensen For børn fra mdr. ca. 12 mdr., der endnu ikke kan gå.

Pris: 420 kr.

Sted: Fredericia Sundhedshus, Dronningensgade 97, Fredericia.

### Yoga for + 70.

Tor. 5. maj til tor. 9. jun. 2022 5 kursud dage kl. 11

Underviser: Jeanette Teytaud. yoga for 70+ Et hold hvor der tages hensyn til de udfordringer der kommer med alderen, men hvor det stadig er den velkendte yoga som mange af jer har dyrket i årevis.

Pris: 400 kr.

Sted: ODA - Odsherred Dag og Aftenskole, Josebjergvej 6, Fårevejle.

### Kunsterapeutisk ungegruppe.

Fre. 6. maj til fre. 10. jun. 2022 15:00-17:00

Gruppen er for piger 14-17 år i Roskilde. Vi mødes 4 gange, 2 fredag eftermiddage i maj og 2 i juni. Vi arbejder kreativt (male/tegne, formning, collage) med de temaer og følelser, du er optaget af. Du binder dig for alle 4 gange. Maks. 5 deltagere.

Pris: 250 kr.

Sted: Everdick Kunst & Terapi, Algade 28a, 2.tv., Roskilde.

### Patanjali Yoga - Niveau 3.

Man. 9. til man. 30. maj 2022 4 kursud dage kl. 17.10

Underviser: Hanne Juelsgaard Sørensen. For dig, der har gået på Niveau 2 i mindst 2 år og ønsker at arbejde med de mere udfordrende yogastillinger som fx de dybere bagoverbøjninger og variationer i hovedstand.

Pris: 567 kr.

Sted: Ananda Yogaskolen, Vestergade 33 D, Silkeborg.

### Yoga og Meditation

#### melletrin/fortsættelse - også online.

Man. 9. maj til man. 27. jun. 2022 7 kursud dage kl. 17

Underviser: Swami Bhawana Murti Saraswati. Yogastillinger, åndedrætsøvelser, afspænding og meditation for dig som har gået grundkursus og let melletrin. Kurset er opbygget som et forløb, hvor du oplever en udvikling gennem hele kurset.

Pris: 1205 kr.

Sted: Skandinavisk Yoga og Meditationsskole, Købmagergade 65, København K.

### Yoga og Meditation 50+ let melletrin.

Tir. 10. maj til tir. 21. jun. 2022 7 kursud dage kl. 10

Underviser: Carsten Caroc.

Yogastillinger, åndedrætsøvelser, afspænding og meditation for dig som har gennemført et grundkursus. Kurset er opbygget som et forløb, hvor du oplever en udvikling gennem hele kurset.

Pris: 1205 kr.

Sted: Skandinavisk Yoga og Meditationsskole, Købmagergade 65, København K.

### Meditation og koncentrationsteknik også Online.

Tir. 10. maj til tir. 28. jun. 2022 8 kursud dage kl. 17.30

Underviser: Swami Bhawana Murti Saraswati. Gratis prøvetime Tirsdag 10/5 kl. 17.30-19 Lær 2 grundlæggende meditationsteknikker: Energiens Kilde og Indre Stilhed. Energiens Kilde renser og åbner for kroppens energistrømme. Du får mere energi.

Pris: 1240 kr.

Sted: Skandinavisk Yoga og Meditationsskole, Købmagergade 65, København K.

### Yogilates.

Tir. 10. maj til tir. 16. aug. 2022 9 kursud dage kl. 18.15

Underviser: Yulia Burdina. Start udsat til d. 10/5. Yogilates er en træningsform, der kombinerer bevægelser inspireret af Pilates og Hatha yoga. Målet med systemet er at trække på de gensidigt gavnlige træk fra begge stilarter.

Pris: 400 kr.

Sted: Østre Skole, Kronborgvej 26, Thisted.

### Iyengar Yoga - Niveau 1-2.

Ons. 11. maj til ons. 1. jun. 2022 4 kursud dage kl. 17

Underviser: Karin Rasmussen. YOGA NIVEAU 1-2 For dig, der er begynder eller let øvet eller for dig, der ønsker at arbejde dybere med basisstillingerne.

Der vil blive lagt vægt på de stående

yogastillinger for at opbygge styrke og udholdenhed.

Pris: 425 kr.

Sted: Ananda Yogaskolen, Vestergade 33 D, Silkeborg.

### Iyengar Yoga - Niveau 2.

Ons. 11. maj til ons. 1. jun. 2022 4 kursud dage kl. 19

Underviser: Karin Rasmussen. For dig, der har gået på Niveau 1-2 i mindst 1 år og ønsker at arbejde dybere, få flere udfordringer og blive introduceret til bagoverbøjningerne. På Niveau 2-3 vil du også arbejde en del med de bugstyrkende yogastillinger.

Pris: 425 kr.

Sted: Ananda Yogaskolen, Vestergade 33 D, Silkeborg.

### Yoga og Meditation let

#### melletrin/melletrin - også online.

Ons. 11. maj til ons. 29. jun. 2022 8 kursud dage kl. 17

Underviser: Swami Bhawana Murti Saraswati. Yogastillinger, åndedrætsøvelser, afspænding og meditation for dig som har gennemført et grundkursus. Kurset er opbygget som et forløb, hvor du oplever en udvikling gennem hele kurset.

Pris: 1340 kr.

Sted: Skandinavisk Yoga og Meditationsskole, Købmagergade 65, København K.

### Gå-med- en gruppe for pårørende i Lyngby.

Ons. 11. maj til ons. 29. jun. 2022 kl. 10

Gåture for pårørende hver onsdag kl. 10.00-11.30 Mødested: Frivilligcenter & Selvhjælp Lyngby-Taarbæk Mød op og gå med.

Gratis.

Sted: Frivilligcenter & Selvhjælp Lyngby-Taarbæk, Rustenborgvej 2A, Kongens Lyngby.

### Yoga og Meditation for begyndere.

Tor. 12. maj til tor. 30. jun. 2022 7 kursud dage kl. 17

Underviser: Swami Bhawana Murti Saraswati. Yogastillinger, åndedrætsøvelser, afspænding og meditation. Kurset er opbygget som et forløb, hvor du oplever en udvikling gennem hele kurset.

Pris: 1205 kr.

Sted: Skandinavisk Yoga og Meditationsskole, Købmagergade 65, København K.

### Traditional tantra yoga - meditative yoga .

Man. 16. maj 2022 09:30-11:00

Bring sundhed og velvære ind i din hverdag .

Pris: 150 kr.

Sted: Shri Kali Danmark, Gammeløkkevej 4, Samsø.

### Yoga - mandag kl 10-11.

Man. 16. maj 2022 kl. 10-11

På dette hold er der fokus på åndedræt, krop og sind gennem rolige øvelser og blide bevægelser. Alle kan deltage og følges med her. Vi laver enkle og gentagne bevægelser, der kan give ro i krop og sind.

Gratis.

Sted: ManuVision Huset, Bernhard Bangs alle 25-27, 2., Frederiksberg.

### Gotved.

Man. 16. maj 2022 kl. 10.45-11.55

Motion med det hele. Vil du i form uden overbelastning, lære at bruge dig selv bedre, samt nedsætte risikoen for stress og andre livsstilssygdomme?.

Gratis.

Sted: Arena Assens, Rådhus Allé 25, Assens.

### Yoga.

Man. 16. maj 2022 kl. 12-13.15

Deltagerne på holdene giver udtryk for, at hele kroppen bliver arbejdet godt igennem i et roligt tempo, at de kommer ud i yderstillinger og bliver mere smidige.

Gratis.

Sted: Arena Syd - Vamdrup Kultur & Fritidscenter, Idrætsvej 3, Vamdrup.

### Nørklecafé.

Man. 16. maj 2022 kl. 13

Velkommen i et hyggeligt fællesskab om håndarbejde, kaffe og en god snak! Hver anden mandag (i lige uger) kl. 13.00 - 15.00 i Jakobskirken. Det er gratis at deltage. Det er forbløffende, hvad håndarbejde gør ved en.

Sted: Jakobskirken, Astersvej 11, Roskilde.

### Stressfri Have - Et frirum for dig, der har stress.

Man. 16. maj 2022 kl. 13

Stressfri Have er et gratis tilbud til dig, der er ramt af stress, stressrelateret angst eller depression. Og til dig, der gerne vil forebygge stress. Et frirum, hvor du kan finde ro.

Sted: Frederiksberg Sogns Menighedshus, Pile Allé 3, Frederiksberg.

### CrossYoga.

Man. 16. maj 2022 kl. 17

Til CrossYoga kan du komme og træne kroppen og sjælen i vores smukke kirkerum. Vi arbejder med at styrke og smidiggøre kroppen, forløse spændinger og at finde indre ro igennem meditation, vejtrækning og bøn.

Sted: Virum Kirke, Kirkebakken 10, Virum.

### Bevidst bevægelse.

Man. 16. maj 2022 kl. 17:00

Move & Mind Studios hold i "Bevidst bevægelse" er en blanding af pilates, yoga og mindfulness. Holdet er til dig, der vil styrke din krop, arbejde med dit åndedræt og lande i dig selv.

Pris: 105 kr.

Sted: Move & Mind Studio, Byevej 9B, Skævinge.

### CS: GO / Mandag kl. 18:00-20:00 / Fra 12 år / ØVEDE.

Man. 16. maj 2022 kl. 18-20

En generel træningssession er opbygget således: Gennemgang af regelsæt.

Fysiske forebyggende øvelser (rygøvelser, hånd-yoga, etc.): 5 min. Strategi: 10 min. Matches: 45-90 min. (CS: GO). Fysiske øvelser/lege: 15 min. Gratis.

Sted: Hældagerhallen, Nørremarksvej 157, Vejle Øst.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### Kirkeyoga.

Man. 16. maj 2022 kl. 19.30  
Er blid, meditativ aftenyoga i kirken:  
Rolige, fysiske øvelser, som kan hjælpe dig til at give slip på dagens stress og bekymringer - og mærke ro, glæde og forbundethed med dig selv og med omverdenen.  
Sted: Timotheuskirken, Christen Bergs Allé 5, Valby.

### Gratis webinar: Introduktion til Master Tung's Akupunktur.

Man. 16. maj 2022 kl. 20-21  
AkupunkturAkademiets gratis webinarer er åbne for alle interesserede (så længe, der er pladser), og indholdet har omdrejningspunktet Akupunktur og Kinesisk Medicin, f.eks. hvordan Akupunktur, Moxa, Meridian-massage, Qi Gong, Tai Chi, Cupping, kost- og Gratis.  
Sted: AkupunkturAkademiet, Industriområdet 15, Hovedgård.

### Stimulastik (6-12 mdr.).

Man. 16. maj til man. 13. jun. 2022 4 kursusdage kl. 12.40  
Stimulastik er bevægelse og afspænding for forældre og barn Stimulastik er et ergoterapeutisk koncept som handler om stimulation og gymnastik for spædbørn på 0-12 mdr. og må kun udføres og undervises af ergoterapeuter.  
Pris: 50 kr.  
Sted: Frederia Sundhedshus, Dronningensgade 97, Fredericia.

### Stimulastik (3-6 mdr.).

Man. 16. maj til man. 13. jun. 2022 4 kursusdage kl. 9.30  
Stimulastik er bevægelse og afspænding for forældre og barn Stimulastik er et ergoterapeutisk koncept som handler om stimulation og gymnastik for spædbørn på 0-12 mdr. og må kun udføres og undervises af ergoterapeuter.  
Pris: 50 kr.  
Sted: Frederia Sundhedshus, Dronningensgade 97, Fredericia.

### Yoga og Meditation for begyndere, med yoga for øjnene; også online.

Man. 16. maj til man. 20. jun. 2022 5 kursusdage kl. 17  
Underviser: Gyanashakti. Yogastillinger, åndedrætsøvelser, afspænding og meditation. Dette kursus har særlig fokus på øjnene. Kurset er opbygget som et forløb, hvor du oplever en udvikling gennem hele kurset.  
Pris: 900 kr.  
Sted: Skandinavisk Yoga og Meditationsskole, Købmagergade 65, København K.

### Yoga og Meditation let mellemtrin.

Man. 16. maj til man. 27. jun. 2022 6 kursusdage kl. 17  
Underviser: Carsten Caroc. Yogastillinger, åndedrætsøvelser, afspænding og meditation for dig som hargennemført etgrundkursus. Kurset er opbygget som et forløb, hvor du oplever en udvikling gennem hele kurset.  
Pris: 1050 kr.  
Sted: Skandinavisk Yoga og Meditationsskole, Købmagergade 65, København K.

### Yoga og Meditation mellemtrin.

Man. 16. maj til man. 27. jun. 2022 6 kursusdage kl. 19.30  
Underviser: Carsten Caroc. Yogastillinger, åndedrætsøvelser, afspænding og meditation for dig som hargæetgrundkursus og let mellemtrin Kurset er opbygget som et forløb, hvor du oplever en udvikling gennem hele kurset.  
Pris: 790 kr.  
Sted: Skandinavisk Yoga og Meditationsskole, Købmagergade 65, København K.

### Workshop om stress og præstationskultur .

Tir. 17. maj 2022 17:00 - 20:00  
Denne workshop er en del af nyt kunstprojekt, hvor vi gennem dialog og øvelser bliver klogere på stress og præstationskultur mm, hvor du har mulighed for at dele dine tanker og erfaringer. Arrangementet inkluderer et gratis måltid mad.  
Gratis.  
Sted: Kunsthall Charlottenborg, Kongens Nytorv 1, København K.

### Yoga.

Tir. 17. maj 2022 kl. 08.30-09.30  
Deltagerne på holdene giver udtryk for, at hele kroppen bliver arbejdet godt igennem i et roligt tempo, at de kommer ud i yderstillinger og bliver mere smidige.  
Gratis.  
Sted: Pulzion (KFUM Hallerne), Peter Tofts Vej 21, Kolding.

### Gotved.

Tir. 17. maj 2022 kl. 09-10.10  
Motion med det hele. Vil du i form uden overbelastning, lære at bruge dig selv bedre, samt nedsætte risikoen for stress og andre livsstilssygdomme?.  
Gratis.  
Sted: Glamsbjerg Fritidscenter, Mågevej 7, Glamsbjerg.

### Yin Yoga & Lyd.

Tir. 17. maj 2022 kl. 09.30-11.15  
Pris: Fra 150 kr.  
Sted: Charlotte Schultz Design, Ringvejen 1, Samsø.

### Babysalmesang i Oppe Sundby Kirke.

Tir. 17. maj 2022 kl. 10  
Tag din baby under armen og kom og nyd den fine kirke. Sang, dans, massage, æteriske olier og mulighed for hygge i sognehuset bagefter. Vi gør brug af det stemningsfulde rum i Oppe Sundby Kirke og synger og leger med børnene.  
Sted: Oppe Sundby Kirke, Roskildevej 183, Frederikssund.

### Plekehjems- og institutionsgudstjeneste.

Tir. 17. maj 2022 kl. 10.30  
Sted: Sørvad Plejehjem, Langgade 16, Sørvad.

### Gudstjeneste: Plejehjemsgudstj.

Tir. 17. maj 2022 kl. 10.30-11.30  
Sted: Bregnbjerglundens plejehjem, Julius Nielsens Vej 33, Vojens.

### Gotved - special.

Tir. 17. maj 2022 kl. 10.30-11.40  
Gotved - motion med det hele - specialhold. Vil du i form uden overbelastning, lære at bruge dig selv bedre, samt nedsætte risikoen for stress og andre livsstilssygdomme?.  
Gratis.  
Sted: Glamsbjerg Fritidscenter, Mågevej 7, Glamsbjerg.

### Lydhealing og dyb afspænding.

Tir. 17. maj 2022 kl. 10.30-11.45  
I lydhealing og afspænding arbejder vi med kroppen gennem lange blødgørende stræk, der forløser blokeringer og styrker organerne og sindet. Der åbnes til din livsenergi, så den kan flyde frit i kroppen.  
Gratis.  
Sted: Energi, Bernhard Bangs Alle 31, Frederiksberg.

### Gymnastik og Dance show teens 711 - 10-17 år.

Tir. 17. maj 2022 kl. 18-20  
Dans og akrobatik for piger og drenge , 10- 17 år. (Årgang 2004-2011). Show gymnastik er en kombination af dans og akrobatik udført i grupper.  
Gratis.  
Sted: Flintholmhallen, Bernhard Bangs Alle 41, Frederiksberg.

### Nada café 17/5.

Tir. 17. maj 2022 kl. 19  
Hver anden tirsdag i lige uger er der Nada café på Hornslet bibliotek ved Nada-behandler Mie Fomsgaard Nielsen.  
Gratis.  
Sted: Hornslet Bibliotek, Tingvej 35, Hornslet.

### Blid yoga.

Tir. 17. maj 2022 kl. 19-20.30  
Smidiggør krop og sind med yoga. Du vil blive undervist i den yoga-praksis, som kaldes yin-yoga. Det betyder bl.a. at det primært er siddende og liggende stillinger, som holdes i et par minutter. Det er en langsom og meditativ praksis.  
Gratis.  
Sted: Gyngemosehallen, Gyngemose Parkvej 28 A, Søborg.

### Orienteringsaften - hvilke muligheder har jeg som pårørende.

Tir. 17. maj 2022 kl. 19-21  
Aftenens tema er "Tilbud til pårørende i Lyngby og Rudersdal" efterfulgt af en kort Generalforsamling.  
Gratis.  
Sted: Frivilligcenter & Selvhjælp Lyngby-Taarbæk, Rustenborgvej 2A, Kongens Lyngby.

### Morgenyoga.

Tir. 17. maj til tir. 7. jun. 2022 6 kursusdage kl. 7.30  
Underviser: Christin Helles Callesen. Start dagen med yoga og afspænding. Læs mere på Læs mere om regler for Rabat og Nedsat betaling her. Hold 22219.  
Pris: 600 kr.  
Sted: Skandinavisk Yoga og Meditationsskole, Købmagergade 65, København K.

### Yoga for gravide.

Tir. 17. maj til tir. 21. jun. 2022 6 kursusdage kl. 17  
Underviser: Mariana Elvang. Yoga for gravide. Med yoga i graviditeten udvikler du kontakten til din krop og forbygger fysiske gener. Din evne til at opleve hvad der foregår i og omkring dig styrkes.  
Pris: 1050 kr.  
Sted: Skandinavisk Yoga og Meditationsskole, Købmagergade 65, København K.

### Yoga og Meditation - mellemtrin.

Tir. 17. maj til tir. 28. jun. 2022 7 kursusdage kl. 10  
Underviser: Anders Brysting. Yogastillinger, åndedrætsøvelser, afspænding og meditation. Kurset er opbygget som et forløb, hvor du oplever en udvikling gennem hele kurset.  
Pris: 1205 kr.  
Sted: Skandinavisk Yoga og Meditationsskole, Købmagergade 65, København K.

### Yoga og meditation for begyndere.

Tir. 17. maj til tir. 28. jun. 2022 7 kursusdage kl. 17  
Underviser: Anders Brysting. Yogastillinger, åndedrætsøvelser, afspænding og meditation. Kurset er opbygget som et forløb, hvor du oplever en udvikling gennem hele kurset.  
Pris: 1205 kr.  
Sted: Skandinavisk Yoga og Meditationsskole, Købmagergade 65, København K.

### Yoga og Meditation - Mlt. og Forts. Fysisk og online.

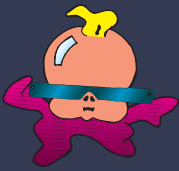
Tir. 17. maj til tir. 28. jun. 2022 7 kursusdage kl. 17  
Underviser: Franz Jervidal. Yogastillinger, åndedrætsøvelser, afspænding og meditation for dig som har gået grundkursus og let mellemtrin. Kurset er opbygget som et forløb, hvor du oplever en udvikling gennem hele kurset.  
Pris: 1205 kr.  
Sted: Skandinavisk Yoga og Meditationsskole, Købmagergade 65, København K.

### Yoga and Meditation Light intermediate - also online.

Tir. 17. maj til tir. 28. jun. 2022 7 kursusdage kl. 19.30  
Underviser: Gyanashakti. Yoga poses, breathing exercises, relaxation and meditation; for those who have participated in a beginner's course. The course is structured progressively, where each class is built on the previous one.  
Pris: 840 kr.  
Sted: Skandinavisk Yoga og Meditationsskole, Købmagergade 65, København K.

### Yoga og Meditation let mellemtrin - også online; på engelsk.

Tir. 17. maj til tir. 28. jun. 2022 7 kursusdage kl. 19.30  
Underviser: Gyanashakti. Dette kursus vil blive undervist på engelsk. Yoga poses, breathing exercises, relaxation and meditation; for those who have participated in a beginner's course.  
Pris: 840 kr.  
Sted: Skandinavisk Yoga og Meditationsskole, Købmagergade 65, København K.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### Morgenyoga.

Ons. 18. maj 2022 kl. 06.30-07.30  
Morgen yoga er Hatha yoga og et hold hvor alle kan være med. Her er plads til den letøvede og til nybegynderen. Fokus vil bl.a. være på smidighed og balance samt styrke. Tiden afsluttes med en dejlig afspilning.  
Gratis.  
Sted: Hillerød Firmsport, Firmsportens Hus, Milnersvej 35D, Hillerød.

### Morgenyoga.

Ons. 18. maj 2022 kl. 08.15  
Velkommen til yoga i Lutherkirken onsdag morgen Med fokus på åndedrættet og til arbejdet med enkle fysiske yogaøvelser vækker vi morgenkroppen sammen med yogalærer Lotte Ebsen Sjøstedt i Lutherkirken stemningsfulde rum.  
Sted: Lutherkirken, Randersgade 3, København Ø.

### Male- og terapi kursus.

Ons. 18. maj 2022 kl. 09  
Er du i sorg, krise og udfordret af sygdom - menneskelighed, pædagogik, filosofi og psykologi og har brug for at komme i en sorggruppe eller i tegne- og maleterapigruppe?  
Sted: Sct. Lukas Kirke, Christian Richardtsvej 1 - 3, Frederiksberg C.

### Studiestøtte til studerende.

Ons. 18. maj 2022 kl. 10-12  
Oplever du dit studie som stressende og uoverskueligt?. Så er der hjælp at hente her.  
Sted: Dokk1/Aarhus Hovedbibliotek, Hack Kampmanns Plads 2, Aarhus C.

### Pilates og Yoga for 60+.

Ons. 18. maj 2022 kl. 11-12  
Tag fat i Jonna på forhånd: 4156 9848, jonnamichellehansen@godmail.dk.  
Gratis.  
Sted: Mariendalshallen, Mariendalsvej 21C, Frederiksberg.

### Yoga (Hold 1).

Ons. 18. maj 2022 kl. 11.30-13  
Yoga er for alle, også for dig. Øvelserne på dette hold er valgt så alle kan være med, få noget ud af det og blive udfordret, begyndere som øvede.  
Gratis.  
Sted: DGI-huset, Vejle, Willy Sørensens Plads 5, Vejle.

### Yoga.

Ons. 18. maj 2022 kl. 12-13.15 & 13.30-14.45  
Deltagerne på holdene giver udtryk for, at hele kroppen bliver arbejdet godt igennem i et roligt tempo, at de kommer ud i yderstillinger og bliver mere smidige.  
Gratis.  
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

### Stressfri i gårdhaven.

Ons. 18. maj 2022 kl. 13  
Stressfri er et gratis tilbud til dig, der er ramt af stress, stressrelateret angst eller depression - og til dig, der gerne vil forebygge stress Vi dyrker grøntsager og blomster og mediterer sammen - og skaber et helende nærvær.  
Sted: Apostelkirken, Saxogade 13, København V.

### Yoga (Hold 2).

Ons. 18. maj 2022 kl. 13-14.30  
Yoga er for alle, også for dig. Øvelserne på dette hold er valgt så alle kan være med, få noget ud af det og blive udfordret, begyndere som øvede.  
Gratis.  
Sted: DGI-huset, Vejle, Willy Sørensens Plads 5, Vejle.

### Gudstjeneste: Uttrupgård plejehjem.

Ons. 18. maj 2022 kl. 14-15  
Sted: Nørre Uttrup Kirke, Amalienborgvej 6, Nørresundby.

### Plejehjemsgudstjeneste.

Ons. 18. maj 2022 kl. 15-16  
Sted: Øster Snede plejehjem, Lindvedvej 16, Øster Snede, Løsning.

### Gravidsamtaler.

Ons. 18. maj 2022 kl. 16  
Sydhavn Sogn tilbyder samtaler til dig, som er gravid og har lyst til at vende dine tanker om livet i maven med andre gravide.  
Sted: Kirkeskibet 2450, Topstykket 20, København SV.

### Næseskylning.

Ons. 18. maj 2022 kl. 17  
Underviser: Christin Helles Callesen.  
Næseskylning, åndedrætsøvelser, afspænding Intro til næseskylning - Det primære indhold på kurset vil være næseskylning. Efter næseskylningen anvender man flere åndedræts teknikker fra yogaen til at tørre næsen.  
Pris: 200 kr.  
Sted: Skandinavisk Yoga og Meditationsskole, Købmagergade 65, København K.

### Kristen Yoga.

Ons. 18. maj 2022 kl. 17-18  
Sted: Skovshoved Kirke, Krøyersvej 1, Klampenborg.

### Motion for alle.

Ons. 18. maj 2022 kl. 17-18  
Holdet for dig, som ønsker en sjov, alsidig og varierende træning. NYT HOLD I GIF! Vi skal spille bold, styrketræne, danse, øve balance, lege, finde indre ro med yoga og generelt have det sjovt i hinandens selskab. Alle kan være med.  
Gratis.  
Sted: Lærerruddannelsen UCC og Metropol, Mørkhøj Parkalle 5, Søborg.

### Skovfitness unge/voksne.

Ons. 18. maj 2022 kl. 17.30-18.30  
I skoven er der masser af udfordringer, som gør træningen sjov og afvekslende. Træning i naturen forebygger stress og giver en god nattesøvn og du får styrket dine knogler og muskler. Får pulsen op og styrket kredsløbet.  
Gratis.  
Sted: Tommerup Bibliotek, Tallerupvej 85, Tommerup.

### Bevidst bevægelse.

Ons. 18. maj 2022 kl. 17:00  
Move & Mind Studios hold i "Bevidst bevægelse" er en blanding af pilates, yoga og mindfulness. Holdet er til dig, der vil styrke din krop, arbejde med dit åndedræt og lande i dig selv.  
Pris: 105 kr.  
Sted: Move & Mind Studio, Byvej 9B, Skævinge.

### Gravity Yoga.

Ons. 18. maj 2022 kl. 18-18.50  
Gravity Yoga: Gravity Yoga fokuserer kun på mobilitet og smidighed. Så vil du være mere smidig i ryg, hofter og ben, til at kunne lave fine poses på polen, komme i spagat eller komme længere ned i dine squats.  
Gratis.  
Sted: Pole Fitness Vejle, Havnegade 5, Vejle.

### Øl-yoga ved Broens Gadekøkken.

Ons. 18. maj 2022 kl. 18:00  
I samarbejde med BRAW afholder vi vores sædvanlige omgang øl-yoga i Gadekøkkenet henover sommeren.  
Gratis.  
Sted: Broens Gadekøkken, Strandgade 95, København K.

### Gudstjeneste: Aftenstund om "hjertet".

Ons. 18. maj 2022 kl. 19  
Stemningsfuld aftenstund om "hjertet" i Hvilsager Kirke med Lars Schroeder og Mogens Balle Aftenstunderne i Hvilsager Kirke er tilbage med to stemningsfulde gudstjenester om det, der er os allernærmest, nemlig vores hænder og hjerte.  
Sted: Hvilsager Kirke, Kirkebakken 18, Hvilsager, Mørke.

### Skumringskoncert med Skanderborg Pigekor og Vokalgruppen Kaika.

Ons. 18. og tor. 19. maj 2022 kl. 20  
Gymnasiets smukke, nye musiksal danner rammen om de to koncerter, hvor lyse pigestemmer vil skabe stemning i skumringstimen. Da koncerterne samtidig er en akustisk indvielse af den nye sal, er gymnasiet vært ved et glas vin til publikum.  
Pris: 60/30.  
Sted: Skanderborg Gymnasium & HF, Højvangens Torv 6, Skanderborg.

### Ajapa Japa follow up.

Ons. 18. til ons. 25. maj 2022 2 kursusdage kl. 7  
Underviser: Franz Jervidalto. Toonsdage kl. 7.00 - 8.00for dig som tidligere har lærtmeditationen Ajapa Japa på Håa Kursuscenter. Læs mere om regler for Rabat og Nedsat betaling her. Hold 22010.  
Pris: 180 kr.  
Sted: Skandinavisk Yoga og Meditationsskole, Købmagergade 65, København K.

### Yoga for gravide.

Ons. 18. maj til ons. 22. jun. 2022 6 kursusdage kl. 10  
Underviser: Mariana Elvang. Yoga for gravide. Med yoga i graviditeten udvikler du kontakten til din krop og forbygger fysiske gener. Din evne til at opleve hvad der foregår i og omkring dig styrkes.  
Pris: 1050 kr.  
Sted: Skandinavisk Yoga og Meditationsskole, Købmagergade 65, København K.

### Krop og Mindfulness v/Fiona Andersen (H) 1.

Ons. 18. maj til ons. 22. jun. 2022 6 kursusdage kl. 13.20  
Underviser: Fiona Andersen. Krop og Mindfulness: Trænger du til at gøre noget godt for dig selv? Krop og sind kan have brug for ro, bevægelse og kærlig opmærksomhed, når vi arbejder med mennesker, der har brug for hjælp.  
Pris: 475 kr.

Sted: Bavnbjerg, Hårbyvej 1, Firgårde, Ry.

### Krop og Mindfulness v/Fiona Andersen (H) 2.

Ons. 18. maj til ons. 22. jun. 2022 6 kursusdage kl. 15.10  
Underviser: Fiona Andersen. Krop og Mindfulness: Trænger du til at gøre noget godt for dig selv? Krop og sind kan have brug for ro, bevægelse og kærlig opmærksomhed, når vi arbejder med mennesker, der har brug for hjælp.  
Pris: 475 kr.  
Sted: Bavnbjerg, Hårbyvej 1, Firgårde, Ry.

### Yoga og Meditation for begyndere.

Ons. 18. maj til ons. 22. jun. 2022 6 kursusdage kl. 17  
Underviser: Mariana Elvang.  
Yogastillinger, åndedrætsøvelser, afspænding og meditation. Kurset er opbygget som et forløb, hvor du oplever en udvikling gennem hele kurset.  
Pris: 1050 kr.  
Sted: Skandinavisk Yoga og Meditationsskole, Købmagergade 65, København K.

### Traditionel tantra yoga - meditativ yoga.

Tor. 19. maj 2022 17:30-19:00  
Bring sundhed og velvære ind i din hverdag.  
Pris: 150 kr.  
Sted: Shri Kali Danmark, Gammeløkkevej 4, Samsø.

### Yin Yoga.

Tor. 19. maj 2022 kl. 09.30-11  
Pris: Fra 120 kr.  
Sted: Charlotte Schultz Design, Ringvejen 1, Samsø.

### Plejehjems- og institutionsgudstjeneste.

Tor. 19. maj 2022 kl. 10  
Sted: Ørnhøj Fri-plejehjem, Hovedgaden 36, Ørnhøj.

### Naturtræning-hold hjernen frisk.

Tor. 19. maj 2022 kl. 10-12  
Holdet er for voksne og seniorer, der har lyst til at bevæge sig i naturen, også for dem der af den ene eller anden grund er fysisk eller mentalt udfordret. Det være sig stress, depression, demens, nedsat bevægelighed, aldring, KOL bl.a.  
Gratis.  
Sted: Tommerup Bibliotek, Tallerupvej 85, Tommerup.

### Plejehjemsgudstjeneste.

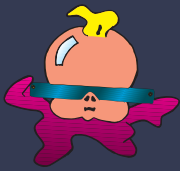
Tor. 19. maj 2022 kl. 10.30  
Sted: Kildevæld Sogns Plejehjem, Helsingborggade 16, København Ø.

### Yoga.

Tor. 19. maj 2022 kl. 11-12.15  
Deltagerne på holdene giver udtryk for, at hele kroppen bliver arbejdet godt igennem i et roligt tempo, at de kommer ud i yderstillinger og bliver mere smidige.  
Gratis.  
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.

### Yoga.

Tor. 19. maj 2022 kl. 12.30-13.30  
Deltagerne på holdene giver udtryk for, at hele kroppen bliver arbejdet godt igennem i et roligt tempo, at de kommer ud i yderstillinger og bliver mere smidige.  
Gratis.  
Sted: Parkhallen, Fynsvej 49, Kolding.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### **Plejhjemsgudstjeneste på Gug Plejhjem ved Line Vesterlund.**

Tor. 19. maj 2022 kl. 13.30

Sted: Gug plejhjem, Fortunavej 2,  
Aalborg SØ.

### **Gå dig til god energi.**

Tor. 19. maj 2022 kl. 15

Fysioterapeuter fra Odder Kommunes  
Træningscenter indbyder dig til  
torsdagsgåture i samvær med andre. På  
gåturene indlægger vi et par sjove og  
relevante øvelser. Distancer og øvelser  
er tilpasset dem, der møder op. Turene  
vil være af ca. 1 times varighed.

Gratis.

Sted: P-plads, Torvald Køhlsvej 40,  
Odder.