



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### Teater

#### Drag Show at No Stress with The Cocktail Destroyers.

Tor. 13. apr. til tor. 21. dec. 2023 kl. 20-22  
Drag performances / impro comedy / cocktails / chaos. drag show at no stress bar with the cocktail destroyers. doors open at 19.30. show 20.00-22.00-ish. dates: 10th of august 28th of september 12th of october 21th of december.  
Pris: 125 kr.  
Sted: No Stress Bar, Nørregade 26, København K.

### Udstillinger

#### Leg detektiv på Medicinsk Museion.

1. jun. til lør. 23. dec. 2023 kl. 12:00  
Børn og barnlige sjæle kan prøve vores skattejagt, hvor det gælder om at finde en række genstande rundt på museet.  
Pris: 90 kr.  
Sted: Medicinsk Museion, Bredgade 62, København K.

### Diverse

#### LB Terapi - et Liv i Balance.

**Parterapeut og Psykoterapeut MPF.**  
Man. 2. jan. 2023 til fre. 27. mar. 2026 08:00-20:00  
Parterapi og psykoterapi. Børneterapi og familierapi. Jeg hjælper dig med at forbedre dine relationer \*.  
Pris: Fra 700 kr.  
Sted: Ringe Gymnastikforening, Krocket, Dybdalgårdvej 4, Ringe.

#### De 5 Rytmer hver fredag i Vejle.

Fre. 6. jan. til fre. 22. dec. 2023 kl. 18:30  
De 5Rytmer® hver fredag i Vejle - 150 kr. pr. gang Kort introduktion til nye kl. 18.15. Der kommer nye næsten hver gang så kom i god tid hvis du ikke har været med før! Tilmelding ikke nødvendig.  
Pris: 150 kr.  
Sted: DANSEEquilibrium, Horsensvej 72d, Vejle.

#### Sundhedsfremme via SFSP.

Tir. 31. jan. 2023 til tir. 6. feb. 2024 kl. 10  
Du er et produkt af din sociale sundhed, fysiske sundhed, spirituelle sundhed og psykiske sundhed. Sundhed er mere end kost og motion. Kost og motion er svært i sig selv. Derfor er støtte altafgørende.  
Pris: 199 kr.  
Sted: Heidi Riishøj, Nature Team, Vorup Boulevard 3, Randers SV.

#### Gruppeterapi for kvinder.

Fre. 10. mar. til søn. 10. dec. 2023 kl. 10-19  
Vi tilbyder gratis gruppeterapi til kvinder, der har levet med psykisk vold. Enten i opvæksten eller i parforhold.  
Sted: Kontaktcentret, Valdemarsgade 21, København V.

#### Søger dygtige undervisere.

Tir. 1. aug. 2023 til tir. 25. maj 2027 200 mødegange kl. 17-17.45  
LOF Holstebro-Struer-Lemvig søger dygtige undervisere. Brænder du for et specielt fag, eller har du bare lyst til at prøve at stå som underviser, hører vi meget gerne fra dig. Vi mangler undervisere til kreative fag.  
Sted: LOF Huset, Lavhedevej 32,

Holstebro.

#### Hatha Yoga.

Man. 7. aug. til man. 11. dec. 2023 17:00-18:00  
I Hatha yoga arbejder vi med kroppsstillinger, der er med til at forbedre din smidighed, styrke, balance og kroppsbevidsthed. Vi arbejder med fokus på åndedrættet og afspænding, der har en afstressende effekt på isæt nervesystemet.  
Pris: 550 kr.  
Sted: Broager Skansen, Aabenraavej 25 A, Sønderborg.

#### Hatha Yoga.

Tir. 8. aug. til tir. 12. dec. 2023 18:30-19:30  
I Hatha yoga arbejder vi med kroppsstillinger, der er med til at forbedre din smidighed, styrke, balance og kroppsbevidsthed. Vi arbejder med fokus på åndedrættet og afspænding, der har en afstressende effekt på isæt nervesystemet.  
Pris: 550 kr.  
Sted: Ahlmannsparken, Ahlfeldvej 4, Gråsten.

#### Billedskolen LIV.

Tor. 10. aug. til tir. 19. dec. 2023  
Et fristed for dig med stress eller andre helbredsmaessige problemer.  
Sted: Kildegården - Kunstens Hus, Kildegården 7, Roskilde.

#### Senior Yoga for ældre (Hensyntagende).

Man. 14. aug. til man. 11. dec. 2023  
Det bliver en lektion med blid yoga og fokus på åndedræt. Du bliver ført ind i yogævelser som øger leddenes bevægelighed, forlænger dine muskler, sænker dit blodtryk, giver bedre koncentration og større energi.  
Sted: AOF Skanderborg-Odder, Asylgade 18, Skanderborg.

#### Medi Yoga - Haderslev.

Man. 14. aug. til man. 11. dec. 2023  
Dette hold er for dig som kan være ekstra udfordret på bevægeligheden. MediYoga kaldes også medicinsk yoga. Det er terapeutisk yoga udviklet til brug i sundhedsvæsenet i samarbejde med bl.a. Karolinska Institutet.  
Sted: Frk. Helsekost, Nørregade 28, Haderslev.

#### Ny Callanetics/Yoga og pilates.

Man. 14. aug. til man. 18. dec. 2023 17 mødegange kl. 16.40-18  
Undervisningen henter inspiration i Callanetics, effekttræning, Pilates og yoga. Vi starter med en grundig opvarmning med efterfølgende vægt på kombination af styrke-, stræk-, balance- og afspændingsøvelser.  
Sted: Vestskolen afd. Skovbakken, Holsteinsgade 43, Odder.

#### Morgenyoga for alle.

Man. 14. aug. til man. 18. dec. 2023 18 mødegange kl. 08.45-10.15  
Føler du dig lidt stiv i kroppen, trænger du til at få trænet din balance og styrket musklerne, så er dette hold noget for dig. Yoga er en fantastisk måde at starte dagen på. Øvelserne på dette hold er valgt så alle kan være med, begyndere som øvede.  
Sted: AOF, Nygade 6C, Herning.

#### Yoga for alle.

Man. 14. aug. til man. 18. dec. 2023 18 mødegange kl. 10.30-12  
Gennem yoga får du en stærkere og mere smidig krop samt trænet balancen. Der løsnes op for stress og spændinger, og vi bruger åndedrætsøvelser og afspænding til at opnå indre ro samt øget overskud.  
Sted: AOF, Nygade 6C, Herning.

#### Yoga for øvede.

Man. 14. aug. til man. 18. dec. 2023 18 mødegange kl. 17-18.30  
Giver glæde, velvære og energi. Der undervises i meget fysiske øvelser, hvor strækkene udføres med ryggen i balance. Alle muskler bliver smidige og stærke. Leddene bevæges korrekt, så belastningen bliver minimal og blodgennemstrømning og energi maksimal.  
Sted: Bevægelseslokalerne, Bagergade 67 D, Svendborg.

#### Dynamisk Afspænding.

Man. 14. aug. 2023 til fre. 9. feb. 2024 19 mødegange kl. 11-12.10  
Dette er holdet for dig der ønsker at arbejde med kroppen på en rolig og bevidst måde. Hele kroppen stimuleres med bevægelighedstræning, der fremmer bevidstheden. De enkle og gentagne øvelser giver ro i krop og sind.  
Sted: Kroppens Hus, Holbækvej 109, Sorø.

#### Medi Yoga - Aabenraa.

Tir. 15. aug. til tir. 12. dec. 2023  
Dette hold er for dig som kan være ekstra udfordret på bevægeligheden. MediYoga kaldes også medicinsk yoga. Det er terapeutisk yoga udviklet til brug i sundhedsvæsenet i samarbejde med bl.a. Karolinska Institutet.  
Sted: Aabenraa Sundhedsklinik, Opnørplads 2, Aabenraa.

#### Nænsom flow yoga - blid og genopbyggende - hensynt. m/ Kirsten Wej Modvig.

Tir. 15. aug. til tir. 12. dec. 2023 15 mødegange kl. 10.45-12.15  
Et hold, hvor der i endnu højere grad er plads til individuel tilpasning af yogaen med små nænsomme flowøvelser, hvor du fx bevæger dig skiftevis fra en klassisk stilling til en anden.  
Sted: Ringsted Kulturhus, Søgade 3, Ringsted.

#### Yoga - Senior morgenyoga.

Tir. 15. aug. til tir. 12. dec. 2023 17 mødegange kl. 10-11.15  
Få den allerbedste start på dagen ved at stække, styrke og vække krop og sind. Du vil mærke hvordan din styrke og bevægefrihed opbygges - og samtidig føle større ro og overskud.  
Sted: Yoga Moves, Tølløsevej 21, st., Tommerup St, Tommerup.

#### Senior Yoga for ældre (Hensyntagende).

Tir. 15. aug. til tir. 12. dec. 2023 17 mødegange kl. 14.30-16  
Det bliver en lektion med blid yoga og fokus på åndedræt. Du bliver ført ind i yogævelser som øger leddenes bevægelighed, forlænger dine muskler, sænker dit blodtryk, giver bedre koncentration og større energi.  
Sted: AOF Skanderborg-Odder, Asylgade 18, Skanderborg.

#### Yin Yoga.

Tir. 15. aug. til tir. 12. dec. 2023 17 mødegange kl. 16.10-17.10  
Yin yoga er en grundende meditativ yogaform, som bygger på traditionel kinesisk medicin. Den består af lange blide bindevævsstræk, hvor stillingerne holdes i 3 - 5 minutter.  
Sted: AOF Skanderborg-Odder, Asylgade 18, Skanderborg.

#### Yoga - Blid yoga med fokus på Stræk, balance og styrke.

Tir. 15. aug. til tir. 12. dec. 2023 17 mødegange kl. 16.15-17.30  
Dette hold er for dig som er glad for mild yoga, og for dig, som aldrig har prøvet yoga før og som ønsker et trygt miljø til at lære yoga at kende i. Vi starter hver time med opvarmende stræk af hele kroppen.  
Sted: Yoga Moves, Tølløsevej 21, st., Tommerup St, Tommerup.

#### Yoga for mænd m/ Pernille B. Michaelsen.

Tir. 15. aug. til tir. 12. dec. 2023 17 mødegange kl. 18-18.55  
Du behøver hverken at kende yoga udtryk eller have dyrket yoga før - bare kom som du er. Måske kroppen føles stiv og brugt? Er ønskescenariet en større bevægelighed, måske en mindre øm krop eller at få ro i hovedet?.  
Sted: Mosedeskolens, Lilleholm 58, Greve.

#### Hatha yoga for alle m/ Pernille B. Michaelsen.

Tir. 15. aug. til tir. 12. dec. 2023 17 mødegange kl. 19-19.55  
Yogaen kan lære dig at finde tilbage til dig selv. Den kan finde dine grænser og udvide dem både fysisk og mentalt, så du bliver i stand til at hvile i den du er og få en fysisk og mental balance.  
Sted: Mosedeskolens, Lilleholm 58, Greve.

#### Japanese rope bondage suspension basics.

Tir. 15. aug. til tir. 19. dec. 2023 kl. 19.30-22  
In this course we move from floor work into the world of suspensions, and learn how to make this transition in safe and secure way. We will focus on the Gote and other ways of tying the upper body for suspension use.  
Pris: 2900 kr.  
Sted: Virkelig, Tagensvej 85C, København N.

#### Yoga.

Tir. 15. aug. 2023 til tir. 31. dec. 2024 onsdag 18:10 - 19:10 fredag 10:10 - 11:10  
Pris: 309. senior 260 kr/mdr.  
Sted: Gram Motionscenter, Kongevej 35, Gram.

#### Yin yoga.

Ons. 16. aug. til ons. 13. dec. 2023 16 mødegange kl. 17-18  
I Yin yoga styrker vi ikke musklerne, vi strækker bindevævet - altså ledbånd, sener og ligamenter. De fleste stillinger er siddende eller liggende og vi bliver i hver stilling i op til fire minutter.  
Sted: Medborgerhuset Danasvej, Danasvej 30B, Frederiksberg C.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### Yoga for øvede.

Ons. 16. aug. til ons. 20. dec. 2023  
Giver glæde, velvære og energi. Der undervises i meget fysiske øvelser, hvor strækkene udføres med ryggen i balance. Alle muskler bliver smidige og stærke. Leddene bevæges korrekt, så belastningen bliver minimal og blodgennemstrømning og energi maksimal.  
Sted: Bevægelseslokalerne, Bagergade 67 D, Svendborg.

### Ny Callanetics/Yoga og Pilates.

Ons. 16. aug. til ons. 20. dec. 2023 17 mødegange kl. 11-12.20  
Undervisningen henter inspiration i Callanetics, effekttræning, Pilates og yoga. Vi starter med en grundig opvarmning med efterfølgende vægt på kombination af styrke-, stræk-, balance- og afspændingsøvelser.  
Sted: Odder Svømmehal, Nølevvej 4, Odder.

### Hatha yoga for alle m/ Pernille B. Michaelsen.

Ons. 16. aug. 2023 til ons. 10. jan. 2024  
Yogaen kan lære dig at finde tilbage til dig selv. Den kan finde dine grænser og udvide dem både fysisk og mentalt, så du bliver i stand til at hvile i den du er og få en fysisk og mental balance.  
Sted: Mosedeskolen, Lilleholm 58, Greve.

### Yin yoga.

Ons. 16. aug. 2023 til man. 13. maj 2024  
Sted: FOF København, Maglegårds Alle 2-4, 2. sal, Søborg.

### Træning i varmtvandsbassin - hensyntagende, Roskilde.

Tor. 17. aug. til tor. 7. dec. 2023  
Dette hold er et hensyntagende hold\* med motion i varmtvandsbassin. Vores underviser Lena Maigaard er uddannet psykomotorisk terapeut i januar 2008 (tidligere afspændingspædagog).  
Sted: Roskilde Badene, Bymarken 37, Roskilde.

### Yin Yoga.

Tor. 17. aug. til tor. 7. dec. 2023 15 mødegange kl. 17-18.30  
I Yin yoga styrker vi ikke musklerne, vi strækker bindevævet - altså ledbånd, sener og ligamenter. De fleste stillinger er siddende eller liggende og vi bliver i hver stilling i op til fire minutter.  
Sted: Medborgerhuset Danasvej, Danasvej 30B, Frederiksberg C.

### Mindful yoga.

Tor. 17. aug. til tor. 14. dec. 2023 15 mødegange kl. 13-14.30  
Er en blanding af langsomme, blide bevægelser - de fleste siddende og liggende kombineret med Yin yogaens dybe bindevævsstræk.  
Sted: Medborgerhuset Danasvej, Danasvej 30B, Frederiksberg C.

### Yin Yoga.

Tor. 17. aug. til tor. 14. dec. 2023 17 mødegange kl. 17.15-18.45  
Yin yoga er en groundende meditativ yogaform, som bygger på traditionel kinesisk medicin. Den består af lange blide bindevævsstræk, hvor stillingerne holdes i 3 - 5 minutter.  
Sted: AOF Skanderborg-Odder, Asylgade 18, Skanderborg.

### Yoga for øvede.

Tor. 17. aug. til tor. 21. dec. 2023 18 mødegange kl. 18.30-20.30  
Giver glæde, velvære og energi. Der undervises i meget fysiske øvelser, hvor strækkene udføres med ryggen i balance. Alle muskler bliver smidige og stærke. Leddene bevæges korrekt, så belastningen bliver minimal og blodgennemstrømning og energi maksimal.  
Sted: Bevægelseslokalerne, Bagergade 67 D, Svendborg.

### Herrehold i Yoga.

Man. 21. aug. til man. 11. dec. 2023 14 mødegange kl. 17-18.15  
Sted: FOF Randers-Favrskov-Mariagerfjord, J.V. Martins Plads 1, Randers C.

### Ashtanga yoga.

Man. 21. aug. til man. 11. dec. 2023 14 mødegange kl. 18.30-20  
Sted: FOF Randers-Favrskov-Mariagerfjord, J.V. Martins Plads 1, Randers C.

### Styrkende pilates for alle.

Man. 21. aug. til man. 11. dec. 2023 15 mødegange kl. 17-18.30  
Har du brug for at bevæge din krop i øvelser, og samtidig ønsker at styrke din krop og sind, så er dette hold noget for dig. Du vil øge dine musklers styrke, balance og smidighed.  
Sted: Gulrogcentret, Gulrog 11, Vejle.

### Yoga - hensyntagende - Vejle.

Man. 21. aug. til man. 11. dec. 2023 16 mødegange kl. 12.15-13.45  
Yoga styrker din krop, når den ikke længere fungerer på 100 %. Holdet er for dig, der har forskellige fysiske skavanker, som vi skal tage særlig hensyn til.  
Sted: AOF Vejle, Sønderbrogade 34, 1. sal, Vejle.

### Hensyntagende yoga (H).

Man. 21. aug. til man. 11. dec. 2023 16 mødegange kl. 14.30-16  
Vær med på et hold, hvor der bliver taget hensyn til dig og dine begrænsninger. Nyd de blide bevægelser, hvor vi møder kroppens energi med fokus på åndedrættet. Vores  
Sted: Yogahuset i Centrum, Tværgade 24, Silkeborg.

### Yoga.

Man. 21. aug. til man. 18. dec. 2023  
Stående øvelser, som strækker, styrker og smidiggør musklerne. Fødderne og benene trænes til at bære kroppen. Ankelled, knæled og hoftelæder lærer at samarbejde - til gavn for hele ryggen.  
Sted: Bevægelseslokalerne, Bagergade 67 D, Svendborg.

### Yoga hensyntagende v/ Catrine Hegelund.

Man. 21. aug. 2023 til man. 8. jan. 2024 17 mødegange kl. 09.30-11  
Dette er et hensyntagende hold, hvor du kan være med, selvom du har skavanker eller skader i kroppen. Her arbejdes med alle former for yogastillinger både dynamisk og statisk.  
Sted: Sorø Kultur- og Fritidscenter - Værkerne, Frederiksvej 27, Sorø.

### Yoga for mænd v/ Gitte Mechlenburg.

Man. 21. aug. 2023 til man. 22. jan. 2024 18 mødegange kl. 17.30-18.45  
"Yoga for mænd" er til dig, som ønsker smidighed, styrke, afspænding og ro. Du har lyst til at opleve yogaens gavnlige virkninger på egen krop i selskab med andre mænd. Der arbejdes dynamisk og statisk med alle former for.  
Sted: Sorø Sundhedscenter, Dr. Kaarsbergsvej 5, Sorø.

### Yoga for let øvede til øvede v/ Gitte Mechlenburg.

Man. 21. aug. 2023 til man. 22. jan. 2024 18 mødegange kl. 19-20.30  
Yoga for let øvede til øvede. Der arbejdes med alle former for yoga stillinger. Der vil både blive arbejdet dynamisk og statisk. Der vil være plads til at arbejde med omvendtstående stillinger, hvis det ønskes.  
Sted: Sorø Sundhedscenter, Dr. Kaarsbergsvej 5, Sorø.

### Basistræning for personer med knogleskørhed med Mette i Slagelse.

Man. 21. aug. 2023 til man. 5. feb. 2024 20 mødegange kl. 14-15  
Træningen er målrettet udfra anbefalinger for osteoporose- / osteopenirame. Der bruges forskellige redskaber. i træningen blandt andet stor/lille bold, måtter m.m. Vi  
Sted: MK Fysioterapi, Langes Gård 12, 3 tv., Slagelse.

### Gotved-yoga - seniorer.

Man. 21. aug. 2023 til man. 6. maj 2024 32 mødegange kl. 13-14.30  
Dette kursus er med hensyntagende undervisning for deltagere med en kronisk sygdom eller med behov for særlig opmærksomhed pga. nedsat bevægelighed. Vi kombinerer den frigørende bevægelse i gotvedgymnastikken med elementer fra yoga.  
Sted: Gentoftegade 52, 1, Gentofte.

### Samtalegruppe for pårørende.

Man. 21. aug. 2023 til man. 24. jun. 2024 kl. 17  
Sammen bliver vi stærkere. Vi starter samtalegrupper op for dig, der er pårørende til en psykisk syg. Samtalegruppen giver et frirum, hvor der er plads til at dele det svære og de "forbudte" følelser med andre, der selv står i samme situation.  
Sted: Bygningen, Ved Anlæget 14B, Vejle.

### Yoga.

Tir. 22. aug. til tir. 12. dec. 2023 15 mødegange kl. 10-11.30  
Virker styrkende og afbalancerende på både krop og sind. Vi arbejder med smidiggørende og styrkende øvelser for hele kroppen, med kropsbevidsthed og holdning.  
Sted: Fritids- og idrætsbygningen, Brostræde 3-5, Kolding.

### Yoga - også med osteoporose - Vejle.

Tir. 22. aug. til tir. 12. dec. 2023 16 mødegange kl. 13-14.30  
Har du fået konstateret osteoporose (knogleskørhed) er det vigtigt fortsat at bruge kroppen. Yogaøvelser har en utrolig gavnlig virkning på kroppen, og kan være en del af den motion, du kan profitere af for at holde kroppen smidig og aktiv.

Sted: AOF Vejle, Sønderbrogade 34, 1. sal, Vejle.

### Yoga.

Tir. 22. aug. til tir. 19. dec. 2023  
Stående øvelser, som strækker, styrker og smidiggør musklerne. Fødderne og benene trænes til at bære kroppen. Ankelled, knæled og hoftelæder lærer at samarbejde - til gavn for hele ryggen.  
Sted: Bevægelseslokalerne, Bagergade 67 D, Svendborg.

### Yoga - hensyntagende - Kolding.

Tir. 22. aug. til tir. 19. dec. 2023 15 mødegange kl. 09.45-11.15  
Vi arbejder med hele kroppens bevægelighed og med nervesystemet. Vi arbejder med alle led og muskler i kroppen. Vi arbejder også med åndedrættet. Yoga påvirker også hvordan vi har det mentalt.  
Sted: Kolding Uddannelses Center (KUC), Ågade 27, Kolding.

### Yoga for seniorer - hensyntagende - Kolding.

Tir. 22. aug. til tir. 19. dec. 2023 15 mødegange kl. 11.30-13  
Når vi bliver ældre begynder kroppen at give lyd fra sig, det kan være du har ont i knæene, hoften begynder at drille eller ryggen begynder at være lidt stiv. Vi arbejder med hele kroppens bevægelighed og med nervesystemet.  
Sted: Kolding Uddannelses Center (KUC), Ågade 27, Kolding.

### Yoga for begyndere/let øvede.

Tir. 22. aug. til tir. 19. dec. 2023 16 mødegange kl. 17.50-19.20  
Har du længe tænkt på at prøve yoga? Eller har du lavet yoga for mange år siden? Så er dette hold for dig. Vi arbejder med blide bevægelser, og du vil langsomt mærke, hvordan kroppen begynder at løсне.  
Sted: Yogahuset i Centrum, Tværgade 24, Silkeborg.

### Afspænding i varmtvand (H).

Tir. 22. aug. 2023 til tir. 9. jan. 2024 16 mødegange kl. 16.15-17  
Afspænding/afstresning i varmtvandsbassin. Dette hold er helt nede i tempo. Vi starter timen i stilhed, hvor vi laver nogle Pulsar Qi gong øvelser, og lige finder ind til os selv. Derefter går vi over til balance og blide øvelser.  
Sted: Holtbjergskolen, Valdemarsvej 345, Herning.

### Yoga for alle & hensyntagende v/ Gitte Mechlenburg.

Tir. 22. aug. 2023 til tir. 9. jan. 2024 18 mødegange kl. 09.30-11  
Dette er et hensyntagende hold, hvor der er plads til alle; både dig som har fysiske skavanker, og dig, som ønsker lidt større fysiske udfordringer. Her arbejdes med alle former for yogastillinger både dynamisk og statisk.  
Sted: Sorø Kultur- og Fritidscenter - Værkerne, Frederiksvej 27, Sorø.

### Fyraftens Yoga v/ Gitte Mechlenburg.

Tir. 22. aug. 2023 til tir. 9. jan. 2024 18 mødegange kl. 16.15-17.30  
Der arbejdes med alle former for yoga stillinger. Der vil både blive arbejdet dynamisk og statisk. Der vil være en del fokus på den styrkende og stabiliserende del af yogaen, men der vil også være plads til blide bevægelser og blødhed.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

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

### Senior yoga.

Tir. 22. aug. 2023 til tir. 6. feb. 2024  
Døjer du med skavanker og har lyst til at prøve yoga?. Så er dette hold lige noget for dig. Dette hold er for begyndere og letøvede. Det er aldrig for sent at starte med yoga.

Sted: Medborgerhuset Danasvej, Danasvej 30B, Frederiksberg C.

### Træning fra inderst til yderst m/k.

Ons. 23. aug. til ons. 13. dec. 2023 15 mødegange kl. 16-17.30  
Fysiopilates, fysioflow og yoga, let øvede. Trænger du til at træne kroppen stille og roligt fra inderst til yderst, kan dette hold være et godt valg.  
Sted: AOF Skanderborg-Odder, Asylgade 18, Skanderborg.

### Rygghold - yoga - hensyntagende - Vejle.

Ons. 23. aug. til ons. 13. dec. 2023 16 mødegange kl. 10.30-12  
For dig med ondt i ryggen eller nakken. Kom sammen med andre i samme situation - få dejlig motion og godt socialt samvær.  
Sted: AOF Vejle, Sønderbrogade 34, 1. sal, Vejle.

### Yoga - også med osteoporose - Vejle.

Ons. 23. aug. til ons. 13. dec. 2023 16 mødegange kl. 12.15-13.45  
Har du fået konstateret osteoporose (knogleskørhed) er det vigtigt fortsat at bruge kroppen. Yogaøvelser har en utrolig gavnlig virkning på kroppen, og kan være en del af den motion, du kan profitere af for at holde kroppen smidig og aktiv.  
Sted: AOF Vejle, Sønderbrogade 34, 1. sal, Vejle.

### Restorativ Yoga - hensyntagende.

Ons. 23. aug. til ons. 13. dec. 2023 16 mødegange kl. 15.30-17  
Hensyntagende hold, hvor vi er max. 7 deltagere. Restorativ yoga er for alle der har brug for at sætte farten. ned og slappe mere af. Restorativ yoga bliver også kaldt for yoga i hvile, fordi.  
Sted: Pavillon (Gl. Seminarium), Søndergade 12, Haslev.

### Hatha Yoga - for alle.

Ons. 23. aug. til ons. 13. dec. 2023 16 mødegange kl. 17.15-18.45  
Vi arbejder overvejende med hatha yoga. Der bliver arbejdet grundigt med vejtrækningen og vejtrækningsøvelser. Der er dynamiske øvelser, der løsner spændinger og varmer kroppen op til de større stræk og stillinger. Solhilsen.,  
Sted: Pavillon (Gl. Seminarium), Søndergade 12, Haslev.

### Den glade motionstime m/k.

Ons. 23. aug. til ons. 20. dec. 2023 16 mødegange kl. 14.15-15.45  
Kom og bevæg dig sammen med andre humørfyldte og ihærdige kursister. Kroppen opvarmes med bevæge- og pulsøvelser til glad musik. Fødder, holdning, balance, koordination og hjernen stimuleres.  
Sted: AOF Skanderborg-Odder, Asylgade 18, Skanderborg.

### Yoga.

Ons. 23. aug. til ons. 20. dec. 2023 17 mødegange kl. 12-13.30  
Stående øvelser, som strækker, styrker og smidiggør musklerne. Fødderne og benene trænes til at bære kroppen. Ankelled, knæled og hoftelæder lærer at samarbejde - til gavn for hele ryggen.  
Sted: Bevægelseslokalerne, Bagergade 67 D, Svendborg.

### Yoga for mænd - 1½ time v/ Christina Rose.

Ons. 23. aug. 2023 til ons. 3. jan. 2024 16 mødegange kl. 17.30-19  
Yoga, Stiv som en træmand - kun for mænd 1½ time.  
Sted: Sorø Kultur- og Fritidscenter - Værkerne, Frederiksvej 27, Sorø.

### Vinyasa yoga for alle v/ Christina Rose.

Ons. 23. aug. 2023 til ons. 3. jan. 2024 16 mødegange kl. 19.20-20.50  
Yoga har fokus på dit sind og din mentale sundhed og kan forebygge og mindske stress symptomer. Vinyasa Yoga er en dynamisk stilart, hvor bevægelse og åndedræt flyder sammen.  
Sted: Sorø Privatskole, Frederiksvej 8, Sorø.

### Hathayoga.

Ons. 23. aug. 2023 til ons. 14. feb. 2024 17 mødegange kl. 09-10.30  
I Hathayoga arbejder vi med de klassiske stillinger med fokus på styrke, fleksibilitet, balance, koncentration og åndedræt for at opnå en følelse af ro i sindet og velvære i kroppen.  
Sted: Vinderup Hallerne, Halvej 2B, Vinderup.

### Mediyoga for alle.

Tor. 24. aug. til tor. 7. dec. 2023  
MediYoga er en klinisk testet og evidensbaseret terapeutisk yogaform. MediYoga er udviklet i samarbejde med det svenske sundhedsvæsen. MediYoga er en yogaform, som forener mange tusinde års yogisk erfaring med medicinsk viden.  
Sted: Lemvig Gymnasium, Romvej 30, Lemvig.

### Yin Yoga - Skjern.

Tor. 24. aug. til tor. 7. dec. 2023 14 mødegange kl. 16.30-17.30  
Yin Yoga. I den vestlige verden lever de fleste af os et travlt og udadvendt liv, som er yangkvaliteter, mens yin står for det indadvendte, rolige og tilbagetrukne. Yin yoga består derfor af blide, dybe stræk, som holdes længe, ofte i flere minutter.  
Sted: Skjern Skole (afd. Enghavevej), Enghavevej 10, Skjern.

### Yoga Mix.

Tor. 24. aug. til tor. 7. dec. 2023 14 mødegange kl. 18.05-19.35  
Yoga og Pilates i skøn forening. Vi starter med yin yoga, hvor de fleste yogastillinger foregår liggende eller siddende i 3-5 minutter af gangen.  
Sted: Sønder-Felding Hallen, Lupinvænget 2, Sønder Felding.

### Yoga for mænd - Sdr. Felding.

Tor. 24. aug. til tor. 7. dec. 2023 14 mødegange kl. 19.40-20.40  
Her er der plads til både stive ben og dårlig balance, men vigtigst af alt - godt humør og go' humor! Der arbejdes med styrke, balance og udholdenhed, og du vil igennem timen opleve en større kropsbevidsthed og et friere åndedræt.  
Sted: Sønder-Felding Hallen, Lupinvænget 2, Sønder Felding.

### Hatha yoga for alle.

Tor. 24. aug. til tor. 7. dec. 2023 15 mødegange kl. 16.30-18  
Vi laver klassiske yogaøvelser og øvelser variationer med guidning ind/ud af stillingerne. Øvelserne udføres i et roligt mindful tempo med aktivt brug af åndedrættet.  
Sted: LOF Huset, Lavhedevej 32, Holstebro.

### Hatha Yoga - Taulov.

Tor. 24. aug. til tor. 14. dec. 2023 14 mødegange kl. 17-18.30  
Hatha Yoga er et godt redskab til at skabe ro og balance i kroppen og derfor også én af de mest anvendte yogaformer i vores del af verden. Vi fordyber os i mange af de klassiske yogøvelser men leger også med modifikationer og fysiske øvelser.  
Sted: Elbohallen, Tingvejen 24, Taulov, Fredericia.

### Yoga - også med osteoporose - Vejle.

Tor. 24. aug. til tor. 14. dec. 2023 16 mødegange kl. 12-13.30  
Har du fået konstateret osteoporose (knogleskørhed) er det vigtigt fortsat at bruge kroppen. Yogaøvelser har en utrolig gavnlig virkning på kroppen, og kan være en del af den motion, du kan profitere af for at holde kroppen smidig og aktiv.  
Sted: AOF Vejle, Sønderbrogade 34, 1. sal, Vejle.

### Yoga.

Tor. 24. aug. til tor. 21. dec. 2023  
Stående øvelser, som strækker, styrker og smidiggør musklerne. Fødderne og benene trænes til at bære kroppen. Ankelled, knæled og hoftelæder lærer at samarbejde - til gavn for hele ryggen.  
Sted: Bevægelseslokalerne, Bagergade 67 D, Svendborg.

### Kol - og andre luftvejslidelser (H).

Tor. 24. aug. 2023 til tor. 4. jan. 2024 16 mødegange kl. 13.15-14.45  
Dette hold henvender sig til personer med kroniske lungeproblemer. Alle mennesker bør motionere, men mennesker med lungelidelser kan virkelig få det overraskende meget bedre ved hjælp af træning.  
Sted: Midtjysk Fysioterapi, Vestergade 27, Herning.

### Yoga hensyntagende v/ Catrine Hegelund.

Tor. 24. aug. 2023 til tor. 11. jan. 2024 17 mødegange kl. 09-10.30  
Dette er et hensyntagende hold, hvor du kan være med selvom du har skavanker eller skader i kroppen. Her arbejdes med alle former for yogastillinger både dynamisk og statisk.  
Sted: Sorø Kultur- og Fritidscenter - Værkerne, Frederiksvej 27, Sorø.

### Yoga for let øvede til øvede v/ Gitte Mechlenburg.

Tor. 24. aug. 2023 til tor. 11. jan. 2024 17 mødegange kl. 19-20.30  
Yoga for let øvede til øvede. Der arbejdes med alle former for yoga stillinger. Der vil både blive arbejdet dynamisk og statisk. Der vil være plads til at arbejde med omvendtstående stillinger, hvis det ønskes.  
Sted: Sundhedscentret, Fægangen 1, Sorø.

### Aften Yoga v/ Gitte Mechlenburg.

Tor. 24. aug. 2023 til tor. 11. jan. 2024 17 mødegange kl. 20.40-21.40  
Kom til en times aftenyoga, hvor vi arbejder hele kroppen. igennem med rolige, styrkende øvelser og blide afspændende stillinger med et fokus på åndedrættet. Der afsluttes med en kort guidet afspænding.  
Sted: Sundhedscentret, Fægangen 1, Sorø.

### Yin yoga - Yinmind.

Tor. 24. aug. 2023 til man. 29. jan. 2024  
Yin yoga. er en fordybende praksis med rolige bevægelser og stillinger, som arbejder dybt. ind i dit bindevæv i kroppen. På dette forløb arbejder vi med en mindful tilgang med opmærksomhed på lige nu og have.  
Sted: Institutet, Hovedgaden 26, Hørsholm.

### Yin yoga - yinmind, afstressende.

Tor. 24. aug. 2023 til tor. 8. feb. 2024 21 mødegange kl. 08.15-09.30  
Yin yoga. er en fordybende praksis med rolige bevægelser og stillinger, som arbejder dybt. ind i dit bindevæv i kroppen. På dette forløb arbejder vi med en mindful tilgang med opmærksomhed på lige nu og have.  
Sted: Institutet, Hovedgaden 26, Hørsholm.

### Motion for kvinder.

Tor. 24. aug. 2023 til tor. 30. maj 2024 34 mødegange kl. 09-09.55  
Motion. for kvinder. Et motions hold hvor alle kan være med, og hvor hele kroppen bliver styrket og trænet. Vi kommer hele vejen rundt i. kroppen såvel som i salen, med forskellige små sjove serier (uden hop og løb).  
Sted: Lillerødhalerne, Banevang 7, Allerød.

### Motion for senior M/K.

Tor. 24. aug. 2023 til tor. 30. maj 2024 34 mødegange kl. 10-10.55  
Motion. for seniorer m/k. Et motions hold hvor alle kan være med, og hvor hele kroppen bliver styrket og trænet. Vi kommer hele vejen rundt i. kroppen såvel som i salen, med forskellige små sjove serier (uden hop og løb).  
Sted: Lillerødhalerne, Banevang 7, Allerød.

### Yoga - også med osteoporose - Vejle.

Fre. 25. aug. til fre. 15. dec. 2023 16 mødegange kl. 12-13.30  
Har du fået konstateret osteoporose (knogleskørhed) er det vigtigt fortsat at bruge kroppen. Yogaøvelser har en utrolig gavnlig virkning på kroppen, og kan være en del af den motion, du kan profitere af for at holde kroppen smidig og aktiv.  
Sted: AOF Vejle, Sønderbrogade 34, 1. sal, Vejle.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### Bindevævstræning og Yin Yoga - Yinmind.

Fre. 25. aug. 2023 til fre. 9. feb. 2024 21 mødegange kl. 12.30-13.40  
En stor del af din krop består af bindevæv. Bindevævet er et sammenhængende og fintmasket væv, som er med til at holde sammen på hele din krop.  
Sted: AOF i Nærum, Nærumvænge 2, Nærum.

### Senioryoga 1 - hensynt., i Ølby m/ Lene Tvedegaard.

Man. 28. aug. til man. 11. dec. 2023 13 mødegange kl. 08.50-10.20  
Senior yoga gør godt i både krop og sind - og mine deltagere er meget glade for at gå på holdet.  
Sted: 'Pletten' udendørs, Foredragssalen, Ølby, Ølbycenter 55, Køge.

### Senioryoga 2 - hensynt., Ølby m/ Lene Tvedegaard.

Man. 28. aug. til man. 11. dec. 2023 13 mødegange kl. 10.30-12  
Senior yoga gør godt i både krop og sind - og mine deltagere er meget glade for at gå på holdet.  
Sted: 'Pletten' udendørs, Foredragssalen, Ølby, Ølbycenter 55, Køge.

### Mor i form begyndere & let øvede.

Man. 28. aug. til man. 11. dec. 2023 14 mødegange kl. 12-13.10  
Kroppen. har efter en graviditet og fødsel behov for at blive styrket igen, så den kan fungere optimalt. Mor. i form motion er for dig som ønsker at komme i form igen og ligeledes få større. kendskab til din krop.  
Sted: Romalt Kultur- og Forsamlingshus (v/Romalt aktivitetsshal), Romalt Boulevard 28, Randers SØ.

### Blid yoga og afspænding mod stress (H).

Man. 28. aug. til man. 11. dec. 2023 14 mødegange kl. 12-13.30  
Stress af, og synk ind i velvære i krop og sind. Vi udspænder/strækker kroppen i forskellige stillinger og laver også. rolige bevægelser, der løsner kroppen på forskellig vis. Tilsammen giver det en.  
Sted: ØrnsøCentret, Ørnsøvej 5-7, Silkeborg.

### Yin yoga - Trolldhede.

Man. 28. aug. til man. 11. dec. 2023 14 mødegange kl. 17.45-18.55  
Yin Yoga. I den vestlige verden lever de fleste af os et travlt og udadvendt liv, som er yangkvaliteter, mens yin står for det indadvendte, rolige og tilbagetrukkne. Yin yoga består derfor af blide, dybe stræk, som holdes længe, ofte i flere minutter.  
Sted: Trolldhede Kultur- og Idrætscenter, Idrætsallé 1, Trolldhede, Videbæk.

### Hensyntagende pilates og TRE øvelser.

Man. 28. aug. til man. 11. dec. 2023 15 mødegange kl. 12-13.15  
Pilates og TRE. Pilates styrker din kropsbevidsthed og forbedrer din kropsholdning gennem bevægelser, som giver dig en stærk og smidig krop. Når du træner pilates, arbejder du med de små stabiliserende muskler omkring leddene.  
Sted: Medborgerhuset Danasvej,

Danasvej 30B, Frederiksberg C.

### Hatha yoga med særlig fokus på styrke m/ Lene Tvedegaard.

Man. 28. aug. til man. 18. dec. 2023 13 mødegange kl. 19-20.30  
Yogaklassen vil indeholde tre hovedelementer: styrke, fleksibilitet og mindfulness, hvor styrke vil have særlig fokus på dette hold. Vi dyrker alle de klassiske yogastillinger (Asanas) med en fleksibel, sensorisk og undersøgende tilgang.  
Sted: 'Pletten' udendørs, Foredragssalen, Ølby, Ølbycenter 55, Køge.

### Blid yoga.

Man. 28. aug. til man. 18. dec. 2023 14 mødegange kl. 12-13.30  
Sted: Falkoner Fitness, Sylows Alle 1, Frederiksberg.

### Blid hverdagsyoga for alle - Løgumkloster.

Man. 28. aug. til man. 18. dec. 2023 15 mødegange kl. 17-18.30  
Velkomne til et yoga hold hvor vi vil arbejde med Hata Yoga, som kan være langsom, men også dynamisk og styrkende yoga form, hvor vi bruger åndedrættet til at komme ind i de forskellige stillinger.  
Sted: Løgumkloster Distriktskole, Grønnevej 1, Løgumkloster.

### Melting Monday.

Man. 28. aug. til man. 18. dec. 2023 kl. 18.30-22.15  
Er en workshop, designet til at støtte dig i at blive endnumere nærværende, sikker på dig selv, og autentisk i alle relationer. Vi guider dig i at løfte en flig af sløret til magien i tantra, som kan blive en værdifuld del.  
Pris: 230 kr.  
Sted: C.H.A.I. Copenhagen Heart Awakening Institute, Læssøesgade 14b, København N.

### Yoga.

Man. 28. aug. 2023 til man. 8. jan. 2024 15 mødegange kl. 09.30-11  
Øg din styrke, indre ro og velvære. Der arbejdes med hele kroppen gennem forskellige dynamiske og statiske stillinger, så alle muskelgrupper trænes. Der opnås positiv effekt på kredsløb, fordøjelse m.m., og smidigheden øges.  
Sted: AOF i Nærum, Nærumvænge 2, Nærum.

### Yoga for mænd.

Man. 28. aug. 2023 til tor. 18. jan. 2024  
Er du stiv som et bræt eller døjer du med tilbagevendende skader som forstrækninger eller ømme led? Så er dette hold - særligt tilrettelagt mænd - nok noget for dig! Fordelene ved at dyrke yoga som mand er mange.  
Sted: AOF i Nærum, Nærumvænge 2, Nærum.

### Iyengar yoga.

Man. 28. aug. 2023 til man. 22. jan. 2024 18 mødegange kl. 10-11.30  
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

### Yoga for en bedre ryg.

Man. 28. aug. 2023 til man. 22. jan. 2024 18 mødegange kl. 15-16.30  
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

### Yin yoga.

Man. 28. aug. 2023 til man. 29. jan. 2024 18 mødegange kl. 18.45-20.15  
Er en rolig og meditativ yogaform, baseret på bl.a. den kinesiske meridianlære. Via lange dybe stræk stimuleres kroppens bindevæv, muskler, led, organer og energistrømme, og via mindfulness trænes nærværet, accepten og rummeligheden.  
Sted: Frederiksberg Have Yoga, Frederiksberg Runddel 1, Frederiksberg.

### Qi Gong og bevægelse - Hvalsø.

Man. 28. aug. 2023 til man. 18. mar. 2024 17:30-19:00  
Gå til Qi Gong og bevægelse hos FOF Hvalsø.  
Pris: 1915 kr.  
Sted: Psykoterapeut Sussie Bengtsson Klinik i Kisserup, Smedevænget 3, Hvalsø.

### Hatha Yoga.

Man. 28. aug. 2023 til tor. 11. apr. 2024 33 mødegange kl. 16.30-18  
Ophobede spændinger løsnes, og din vitalitet og energi genskabes. Teknikken er klassisk hatha yoga med yogastillinger, der retter kroppen ud og modvirker den stivhed, som giver dårlig ryg, hovedpine og nakkespændinger.  
Sted: Vesterbrogade, Vesterbrogade 24B, København V.

### Hatha yoga.

Man. 28. aug. 2023 til man. 6. maj 2024  
Yoga forener og skaber harmoni mellem krop og sind, øger din smidighed og styrker dine muskler og led.  
Åndedrætsøvelserne hjælper på din vejtrækning og giver større udbytte af yogaen. Du får indre ro og balance af at gå til yoga.  
Sted: Tårby Hovedbibliotek, Kamillevej 10, Kastrup.

### Yoga - Vejle (hel sæson).

Man. 28. aug. 2023 til man. 10. jun. 2024 33 mødegange kl. 16.30-18  
Denne yogaform er tilpasset den moderne vestlige kultur. Her bliver vægten lagt på fysisk og psykisk velvære. Yoga og afspænding har en positiv indvirkning på immunforsvaret og helbredet generelt.  
Sted: AOF Vejle, Sønderbrogade 34, 1. sal, Vejle.

### Restorativ yoga - for øget velvære og bedre søvn.

Tir. 29. aug. til tir. 12. dec. 2023 14 mødegange kl. 20-21.30  
Sted: Frederiksberg Have Yoga, Frederiksberg Runddel 1, Frederiksberg.

### Pilates.

Tir. 29. aug. til tir. 12. dec. 2023 15 mødegange kl. 19-20  
Er et super effektivt og skånsomt træningssystem, der giver en sund og god kropsholdning. Derudover er Pilates eminent til at forebygge skader, samt til genoptræning, når skaden er sket.  
Sted: LOF Huset, Torvegade 25, Faxe.

### Hatha yoga - vejen til bedre velvære (Letøvede/øvede).

Tir. 29. aug. til tir. 19. dec. 2023 14 mødegange kl. 19-20.30  
Hatha yoga - for dig der kender vejen til bedre velvære (Letøvede/øvede). Hatha yoga er mødet mellem din styrke, din krop, dit sind og din sjæl i nuet.  
Sted: Egholmskolen, Egholmvej 19, Vallensbæk Strand.

### Yoga for alle (Bjerringbro).

Tir. 29. aug. 2023 til tir. 9. jan. 2024  
Giv dig selv tid til yoga, og du får til gengæld mere ro og energi til dagens udfordringer. Hatha Yoga er en meditativ. yoga, som giver ro i sindet. Du lærer at få åndedrættet integreret i øvelserne, som både udspænder og styrker.  
Sted: Pilevejens Festlokaler, Pilevejen 16, Bjerringbro.

### Hatha Yoga.

Tir. 29. aug. 2023 til tir. 16. jan. 2024 16 mødegange kl. 10-11.30  
Yoga er godt for krop og sjæl. Yoga er fysiske og mentale øvelser, der fokuserer på at være til stede i nuet. Med yoga træner man smidighed, styrke og udholdenhed. Yoga giver en stærkere krop og har en afstressende effekt.  
Sted: Fredensborg Bibliotek, Jernbanegade 3, Fredensborg.

### Mindful yoga (ekstra langt hold).

Tir. 29. aug. 2023 til tir. 23. jan. 2024  
Sted: Wegeners Gaard, Vesterbrogade 60A, København V.

### Blid yoga.

Tir. 29. aug. 2023 til tir. 23. jan. 2024 18 mødegange kl. 15-16.30  
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

### Iyengar yoga - letøvede.

Tir. 29. aug. 2023 til tir. 23. jan. 2024 18 mødegange kl. 19-20.30  
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

### Hatha yoga med fokus på ryg, nakke og skuldre.

Tir. 29. aug. 2023 til fre. 26. jan. 2024  
Sted: Vesterbrogade, Vesterbrogade 24B, København V.

### Hatha Yoga.

Tir. 29. aug. 2023 til tir. 6. feb. 2024  
Hensyntagende. Vi tager udgangspunkt i kroppen som en helhed, som vi vil gennemgå med enkle lette øvelser, hvor koncentration og åndedrættet indgår som en naturlig del.  
Sted: Kulturkasernen, Kasernevej 43, Holbæk.

### Yoga for alle.

Tir. 29. aug. 2023 til tir. 27. feb. 2024 18 mødegange kl. 17.45-19.25  
Holdet er for alle. Du kan både deltage, hvis du ingen erfaring har og også, hvis du har dyrket yoga før. Det er ikke kun en yogaretning, vi dyrker, men flere forskellige.  
Sted: Parkskolen, Parkvej 76, Taastrup.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### Yin Yoga.

Tir. 29. aug. 2023 til tir. 27. feb. 2024 18 mødegange kl. 19.30-21.10

Er en stille og meditativ form for yoga. Du vil blive instrueret ind i en stilling, som du holder i op til fem minutter.

Sted: Parkskolen, Parkvej 76, Taastrup.

### Motion i maskiner.

Tir. 29. aug. 2023 til tir. 23. apr. 2024 kl. 30 mødegange kl. 12.30-13.15

Træning i fitness-maskiner anbefales af læger og fysioterapeuter - både til genoptræning efter sygdom eller operation og som almindelig »vedligeholdelse« af muskler og kredsløb.

Sted: Fit for Fight, Lundtoftevej 53, Kongens Lyngby.

### Hatha yoga.

Tir. 29. aug. 2023 til tir. 30. apr. 2024 30 mødegange kl. 12-13.30

Sted: Falkoner Fitness, Sylows Alle 1, Frederiksberg.

### Kropstræning - brystopererede (H).

Tir. 29. aug. 2023 til tir. 14. maj 2024 34 mødegange kl. 18.30-19.15

Er du nyligt eller tidligere brystopereret? Øvelserne koncentrerer sig om det opererede område med fokus på balancen mellem højre og venstre kropshalvdel, lymfekanalerne, smidighed og styrke af dine skuldre, arme og din nakke.

Sted: Silkeborg Mensendieck Institut, Søndergade 25, 2. sal, Silkeborg.

### Hensyntagende - Varmtvandstræning.

Ons. 30. aug. til ons. 13. dec. 2023 Hensyntagende. Træning i

varmtvandsbassin er godt for dig, der har problemer med led, ryg og muskler - (F.eks. gigt eller andre lidelser), da træningen i vand er skånsom og vandets opdrift giver dig større bevægelsesfrihed i vand end på land.

Sted: Holbæk Sportsby, Sports Allé 1, Holbæk.

### Yoga 60 + i roligt tempo.

Ons. 30. aug. til ons. 13. dec. 2023 14 mødegange kl. 10-11.30

Vi arbejder med inspiration fra hatha-yoga. Vi skal arbejde med udspænding, opspænding og afspænding. Vi vil søge indre opmærksomhed og bruge støtte af åndedrættet. Vi har fokus på helhed, på aksens og på balance.

Sted: AOAOF Job & Dansk Svendborg, Vestergade 23, Svendborg.

### Alexanderteknik.

Ons. 30. aug. til tor. 14. dec. 2023 Alexanderteknikken er en psyko-fysisk træningsmetode. Du lærer at bevæge dig på en måde, så rygsøjlen belastes mindst muligt, og hele kroppen kommer i balance. Et motto indenfor Alexanderteknik er: "Health through teaching".

Sted: Rosenborggade 5, Rosenborggade 5, København K.

### Yoga - hensyntagende - Vejle.

Ons. 30. aug. til ons. 20. dec. 2023 15 mødegange kl. 14.15-15.45 Hensyntagende yoga er for dig, der ikke længere er så smidig, og som måske har fået nogle skavanker. Det tager vi hensyn til på dette hold, så du kan roligt melde dig til. Vi arbejder med styrke-stræk-åndedræt og afslutter med

dybdeafspænding.

Sted: AOF Vejle, Sønderbrogade 34, 1. sal, Vejle.

### Yoga for let øvede/øvede.

Ons. 30. aug. 2023 til ons. 3. jan. 2024 15 mødegange kl. 17.45-19.15

Vil du arbejde videre med traditionelle asanas fra Hatha Yoga og Tao Yin Yoga? Yogaen giver dig øget indre ro og nærvær i krop og sind, og vi træner i kombination med mere dynamiske serier i et sammenhængende flow.

Sted: AOF Viborg Aftenskole, Vævervej 10D, Viborg.

### Mild Yoga.

Ons. 30. aug. 2023 til ons. 3. jan. 2024 16 mødegange kl. 09-10.30

Kom og nyd mild Hatha-inspireret yoga i hyggelig bygning lige ved udkanten af skoven. I undervisningen arbejder vi med styrke, smidighed, balance, kropsbevidsthed, bevægelsesterapi og åndedræt, i en lang række stillinger og.

Sted: Allerød Karateklub, Skovensvej 10, Allerød.

### Morgen Yoga Onsdag v/ Kirsten W

Modvig. Ons. 30. aug. 2023 til ons. 10. jan. 2024 15 mødegange kl. 08-09

Start din dag med nærværende morgenyoga, hvor du nænsomt får vækket og løsnet din krop op med mild hatha yoga og rolige, dynamiske flows. Her kan du lade op i din krop og dit sind på yogamåten i fællesskab med andre. Alle.

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

### Yoga for mænd m/ Tina Sterup.

Ons. 30. aug. 2023 til ons. 17. jan. 2024 14 mødegange kl. 19.30-21

Supplér din træning med yoga og få det maksimale udbytte, hvad enten du cykler, løber eller spiller fodbold. Yoga kan optimere din restitution og minimere risikoen for overbelastninger og skader.

Sted: Valdemarskolen, Skolegade 9, Ringsted.

### Hatha Yoga.

Ons. 30. aug. 2023 til ons. 17. jan. 2024 16 mødegange kl. 09.45-11.15

Yoga er godt for krop og sjæl. Yoga er fysiske og mentale øvelser, der fokuserer på at være til stede i nuet. Med yoga træner man smidighed, styrke og udholdenhed. Yoga giver en stærkere krop og har en afstressende effekt.

Sted: Fredensborg Bibliotek, Jernbanegade 3, Fredensborg.

### Blid - Hatha Yoga.

Ons. 30. aug. 2023 til ons. 17. jan. 2024 16 mødegange kl. 11.30-13

Yoga forener og skaber harmoni mellem krop og sind, øger din smidighed og styrker dine muskler og led. Åndedrætsøvelserne hjælper på din vejrtækning og giver større udbytte af yogaen. Du får indre ro og balance af at gå til yoga.

Sted: Tårnby Hovedbibliotek, Kamillevej 10, Kastrup.

### Hatha Yoga.

Ons. 30. aug. 2023 til ons. 17. jan. 2024 16 mødegange kl. 17-18.30

Yoga er godt for krop og sjæl. Yoga er fysiske og mentale øvelser, der fokuserer på at være til stede i nuet. Med yoga træner man smidighed, styrke og udholdenhed. Yoga giver en stærkere krop og har en afstressende effekt.

Sted: Fredensborg Bibliotek, Jernbanegade 3, Fredensborg.

### Iyengar yoga.

Ons. 30. aug. 2023 til tor. 18. jan. 2024 Sted: Yoga ved Søerne, Baggensensgade 4 C, København N.

### Qi Gong og Sheng Zhen -

Hensyntagende. Ons. 30. aug. 2023 til ons. 24. jan. 2024 10 mødegange kl. 09.15-10.45

Har du nedsat bevægelsesfunktion, og kunne du tænke dig at få styrket både krop og sind? Du vil lære bilde Qi Gong og Sheng Zhen-øvelser med kærlig selvomsorg og meditation for øget styrke, smidighed, energi, afslappelse.

Sted: Plantagehuset, Plantagevej 18, Thisted.

### Vinyasa flow yoga - seniorer.

Ons. 30. aug. 2023 til ons. 24. jan. 2024 18 mødegange kl. 15-16.10

Vinyasa flow yoga er en dynamisk form for yoga, der træner og udvikler din styrke, balance og smidighed. Stillingerne bliver kædet sammen gennem et flow af bevægelser, som er synkroniseret med åndedrættet, og som giver varme i kroppen.

Sted: FOF København, Maglegårds Alle 2-4, 2. sal, Søborg.

### Yoga for mænd.

Ons. 30. aug. 2023 til ons. 24. jan. 2024 18 mødegange kl. 19-20.30

Er du stiv som et bræt eller døjer du med tilbagevendende skader som forstrækninger eller ømme led? Så er dette hold - særligt tilrettelagt mænd - nok noget for dig! Fordelene ved at dyrke yoga som mand er mange.

Sted: Yoga ved Søerne, Baggensensgade 4 C, København N.

### Hatha Yoga.

Ons. 30. aug. 2023 til ons. 31. jan. 2024 Ophobede spændinger løsnes, og din vitalitet og energi genskabes. Teknikken er klassisk hatha yoga med yogastillinger, der retter kroppen ud og modvirker den stivhed, som giver dårlig ryg, hovedpine og nakkespændinger.

Sted: Falkoner Fitness, Sylows Alle 1, Frederiksberg.

### Hatha Yoga.

Ons. 30. aug. 2023 til ons. 17. apr. 2024 30 mødegange kl. 10.45-12.15

Ophobede spændinger løsnes, og din vitalitet og energi genskabes. Teknikken er klassisk hatha yoga med yogastillinger, der retter kroppen ud og modvirker den stivhed, som giver dårlig ryg, hovedpine og nakkespændinger.

Sted: FOF København, Maglegårds Alle 2-4, 2. sal, Søborg.

### Kropstræning - brystopererede (H).

Ons. 30. aug. 2023 til ons. 15. maj 2024 Er du nyligt eller tidligere brystopereret?

Øvelserne koncentrerer sig om det opererede område med fokus på balancen mellem højre og venstre kropshalvdel, lymfekanalerne, smidighed og styrke af dine skuldre, arme og din nakke.

Sted: Silkeborg Mensendieck Institut, Søndergade 25, 2. sal, Silkeborg.

### Blid - Hatha yoga.

Ons. 30. aug. 2023 til ons. 12. jun. 2024 33 mødegange kl. 09.45-11.15

Yoga forener og skaber harmoni mellem krop og sind, øger din smidighed og styrker dine muskler og led. Åndedrætsøvelserne hjælper på din vejrtækning og giver større udbytte af yogaen. Du får indre ro og balance af at gå til yoga.

Sted: Tårnby Hovedbibliotek, Kamillevej 10, Kastrup.

### Bevægelse og afspænding for kvinder - Billund.

Tor. 31. aug. til tor. 7. dec. 2023 11 mødegange kl. 16.45-18.15

Det er altid på tide og aldrig for sent at komme i gang. Med elementer som venepumpe- og smidighedsøvelser, styrke- og bækkenbundstræning, stræk og ikke mindst afspænding, kommer vi hele kroppen igennem.

Sted: Billund Bad, Åstvej 8, Billund.

### ManuVision træning.

Tor. 31. aug. til tor. 7. dec. 2023 14 mødegange kl. 18.35-19.30

Er en helhedstræning, hvor vi grundigt arbejder kroppen igennem i alle led. Følger du træningen i et længere forløb, er det en form for selvbehandling, hvor psykiske og fysiske spænd frigøres og skader imødegås.

Sted: ØrnsøCentret, Ørnsøvej 5-7, Silkeborg.

### Hatha yoga med særlig fokus på styrke m/ Lene Tvedegaard.

Tor. 31. aug. til tor. 14. dec. 2023 13 mødegange kl. 18.45-20.15

Yogaklassen vil indeholde tre hovedelementer: styrke, fleksibilitet og mindfuldness, hvor styrke vil have særlig fokus på dette hold. Vi dyrker alle de klassiske yogastillinger (Asanas) med en fleksibel, sensorisk og undersøgende tilgang.

Sted: Asgård Skole, Norsvej 2, Køge.

### Yoga 60 + i roligt tempo.

Tor. 31. aug. til tor. 14. dec. 2023 14 mødegange kl. 10-11.30

Vi arbejder med inspiration fra hatha-yoga. Vi skal arbejde med udspænding, opspænding og afspænding. Vi vil søge indre opmærksomhed og bruge støtte af åndedrættet. Vi har fokus på helhed, på aksens og på balance.

Sted: AOAOF Job & Dansk Svendborg, Vestergade 23, Svendborg.

### Yin yoga m/ Marianne Beyer.

Tor. 31. aug. til tor. 14. dec. 2023 15 mødegange kl. 15.45-17

Med Yin Yoga har du mulighed for indre fordybelse og refleksion samt for at komme helt ned i gear og finde indre ro. De fleste stillinger er sidde eller ligge stillinger. Der afsluttes med Shavasana, dybdeafspænding og meditation.

Sted: LOF Nordvestsjælland, Elmegade



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

11A, Kalundborg.

### Patanjali yoga.

Tor. 31. aug. til tor. 21. dec. 2023 14 mødegange kl. 18.30-20

Kom og forkæl dig selv med dejlig Patanjali yoga og mærk, hvordan du kan arbejde med smidighed, balance og styrke gennem yogaens mange øvelser. Du vil stille og roligt blive guidet med fokus på en både blid, men samtidig aktiv yoga.  
Sted: AOF, Nygade 6C, Herning.

### Hatha Yoga.

Tor. 31. aug. 2023 til tor. 4. jan. 2024 15 mødegange kl. 18-19.20

I Hatha Yoga er der fokus på styrke, smidighed og indre ro. Du lærer klassiske yogastillinger og kommer til at arbejde med dit åndedræt. En typisk klasse starter med en kort meditation og måske en åndedrætsøvelse efterfulgt af opvarmning.  
Sted: Hedehuset, Hovedgaden 371B, Hedehusene.

### Yin Yoga.

Tor. 31. aug. 2023 til tor. 11. jan. 2024 16 mødegange kl. 09-10.30

Er en rolig og meditativ yogaform, baseret på bl.a. den kinesiske meridianlære. Via lange dybe stræk stimuleres kroppens bindevæv, muskler, led, organer og energistrømme, og via mindfulness trænes nærværet, accepten og rummeligheden.  
Sted: Yoga Amager, Ebertsgade 2, 2. sal, København S.

### Yoga for mænd.

Tor. 31. aug. 2023 til tor. 18. jan. 2024 18 mødegange kl. 19-20.30  
Er du stiv som et bræt eller døjer du med tilbagevendende skader som forstrækninger eller ømme led? Så er dette hold - særligt tilrettelagt mænd - nok noget for dig! Fordelene ved at dyrke yoga som mand er mange.  
Sted: Wegeners Gaard, Vesterbrogade 60A, København V.

### Blid yoga.

Tor. 31. aug. 2023 til tor. 25. jan. 2024 18 mødegange kl. 11-12.30  
Sted: Yoga Amager, Ebertsgade 2, 2. sal, København S.

### Mindful yoga (ekstra langt hold).

Tor. 31. aug. 2023 til tor. 25. jan. 2024 18 mødegange kl. 16.20-18.25  
Sted: Wegeners Gaard, Vesterbrogade 60A, København V.

### Barre-yoga.

Tor. 31. aug. 2023 til tor. 25. jan. 2024 18 mødegange kl. 17-18.10  
Her mødes balletbarren og yogaen. Vi begynder med yoga, hvor kroppen varmes op og muskler og led bliver aktiveret på en blid måde.  
Sted: FOF København, Maglegårds Alle 2-4, 2. sal, Søborg.

### Hatha Yoga.

Tor. 31. aug. 2023 til tor. 1. feb. 2024 18 mødegange kl. 10-11.30  
Sted: Mantziusgården, Johan Mantzius Vej 7, Birkerød.

### Yin yoga.

Tor. 31. aug. 2023 til tor. 25. apr. 2024 28 mødegange kl. 15.10-16.20

Er en rolig og meditativ yogaform, baseret på bl.a. den kinesiske meridianlære. Via lange dybe stræk stimuleres kroppens bindevæv, muskler, led, organer og energistrømme, og via mindfulness trænes nærværet, accepten og rummeligheden.  
Sted: Vesterbrogade, Vesterbrogade 24B, København V.

### Hatha Yoga.

Tor. 31. aug. 2023 til tor. 2. maj 2024 30 mødegange kl. 17.30-19

Ophobede spændinger løses, og din vitalitet og energi genskabes. Teknikken er klassisk hatha yoga med yogastillinger, der retter kroppen ud og modvirker den stivhed, som giver dårlig ryg, hovedpine og nakkespændinger.  
Sted: Engelsborgskolen, Engelsborgvej 66, Kongens Lyngby.

### Lungekoret øver og synger .

Tor. 31. aug. 2023 til tor. 26. sep. 2024 kl. 11:00

For alle med en lungesygdom/ildelse - Vi lærer om at trække vejret og synge, samt ikke mindst at hygge det varer en time og nogle gange synger vi for andre f. esk på Plejehjem .  
Pris: Kontingent.  
Sted: Slagelse Musikskole, Skt. Pedersgade 18, Slagelse.

### Samtalegruppe for Par - som har børn med psykiske lidelser.

Fre. 1. sep. 2023 til man. 1. jan. 2024 kl. 17-24

Pårørendegruppe med tilknyttet autoriseret psykolog- For Par med børn som har psykiske sygdomme. Kom forbi og mød ligesindet. Dette er et sted hvor I kan dele jeres tanker, bekymringer og erfaringer med andre par.  
Sted: Sundhedscenter Odsherred, Sygehusvej 5, Nykøbing Sj.

### Samtalegruppe med autoriseret psykolog.

Fre. 1. sep. 2023 til man. 1. jan. 2024 kl. 19-24  
Sted: Elisabethcentret, Carl Reffsvej 2, Holbæk.

### Hatha Yoga m/ Grethe Bundgaard.

Fre. 1. sep. 2023 til fre. 5. jan. 2024 13 mødegange kl. 09.30-11  
Dette kursus er for dig, der gerne vil give dig selv den bedste. egenomsorg. Yoga kan give dig en pause fra krav og de mange forventninger til., hvad du skal præstere på en dag. I yoga kan du bare være, finde ind til dig.  
Sted: Pakhus 2, Vesterbro Torv 4, Nykøbing Sj.

### Hensyntagende Yoga m/ Grethe Bundgaard.

Fre. 1. sep. 2023 til fre. 5. jan. 2024 13 mødegange kl. 11.15-12.45  
Yoga med. hensyn henvender sig til dig, der gerne vil begynde til yoga men pga. aldre. eller forskellige problemer, har behov for at undervisningen tilrettelægges. efter dine behov.  
Sted: Pakhus 2, Vesterbro Torv 4, Nykøbing Sj.

### Yoga for en bedre ryg.

Fre. 1. sep. 2023 til fre. 19. jan. 2024 18 mødegange kl. 08-09.30

Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

### Hatha Yoga.

Fre. 1. sep. 2023 til fre. 9. feb. 2024 21 mødegange kl. 10-11.30  
Hensyntagende. Vi tager udgangspunkt i kroppen som en helhed, som vi vil gennemgå med enkle lette øvelser, hvor koncentration og åndedrættet indgår som en naturlig del.  
Sted: Kulturkasernen, Kasernevej 43, Holbæk.

### Hatha yoga - henst.

Fre. 1. sep. 2023 til fre. 9. feb. 2024 21 mødegange kl. 11.35-13.05  
Hensyntagende. Vi tager udgangspunkt i kroppen som en helhed, som vi vil gennemgå med enkle lette øvelser, hvor koncentration og åndedrættet indgår som en naturlig del.  
Sted: Kulturkasernen, Kasernevej 43, Holbæk.

### BodyMindness.

Fre. 1. sep. 2023 til fre. 17. maj 2024 30 mødegange kl. 09-10.45  
Blid yoga kombineret med mind-set træning og skønne meditationer og afspænding. Du får træning til både krop og sjæl, når du deltager i BodyMindness. I undervisningen vil der være særligt fokus på rygøjle, nakke, skuldre og lænd.  
Sted: Gentoftegade 52, 1, Gentofte.

### lyengar yoga - letøvede.

Søn. 3. sep. 2023 til søn. 21. jan. 2024 18 mødegange kl. 08.30-10  
Sted: Yoga ved Søerne, Baggesensgade 4 C, København N.

### Hatha yoga for alle, hensynt., Lellinge m/ Lea Dalsgaard.

Man. 4. sep. til man. 11. dec. 2023 13 mødegange kl. 09.45-11.15  
Vi styrker kernemuskulaturen og smidiggør muskler og bindevæv. Tempoet er roligt. Der guides alternative stillinger undervejs, hvis der er behov for det.  
Sted: Lellinge Multihus, Baneledet 1, Køge.

### Yoga med hensyn.

Man. 4. sep. til man. 11. dec. 2023 13 mødegange kl. 11.45-13.15  
Dette hold er for dig med akutoptstøt eller permanente skader, som har brug for lidt ekstra hensyn. Man kan stadig sagtens lave yoga, selvom kroppen ikke kan det samme som den kunne engang.  
Sted: AOF Amager, Kastrupvej 326, Kastrup.

### Hatha Yoga.

Man. 4. sep. til man. 11. dec. 2023 13 mødegange kl. 15.45-17.15  
Yoga er godt for krop og sjæl. Yoga er fysiske og mentale øvelser, der fokuserer på at være til stede i nuet. Med yoga træner man smidighed, styrke og udholdenhed. Yoga giver en stærkere krop og har en afstressende effekt.  
Sted: Foreningshuset Nørredamsvej, Nørredamsvej 20, Fredensborg.

### Yin Yoga.

Man. 4. sep. til man. 11. dec. 2023 13 mødegange kl. 18.15-19.25  
Til yin yoga handler det om fordybelse i krop og sind gennem yogastillinger, der holdes lidt længere tid. Nøgleordene er bl.a. afspænding, grounding og om at strække bindevævet, så der løsnes op i kroppen.  
Sted: AOF i Nærum, Nærumvænge 2, Nærum.

### Yoga for ryg, nakke, skuldre.

Man. 4. sep. til man. 11. dec. 2023 14 mødegange kl. 09.45-11.15  
Har du problemer med f.eks. nakke, skuldre eller ryg kan du være med her. Der tages individuelt hensyn til deltagerens forskellige skavanker.  
Sted: Herlev Hallen, Tvedvangen 198, Herlev.

### TRE (Spændings- og traumeforløsende øvelser).

Man. 4. sep. til man. 11. dec. 2023 14 mødegange kl. 10.50-11.50  
Metoden: TRE (spændings- og traumeforløsende øvelser) er en simpel metode der forløser kroniske spændinger, stress og traumer. Metoden består af syv nemme (yogalignende) øvelser, der kan tilpasses den enkeltes niveau.  
Sted: Medborgerhuset Danasvej, Danasvej 30B, Frederiksberg C.

### Yoga for alle - hensyntagende.

Man. 4. sep. til man. 11. dec. 2023 14 mødegange kl. 13.30-15  
Er du ny til yoga, men nysgerrig på hvad yogaen kan give dig? Så er du kommet til det helt. rigtige hold. Det her hold er nemlig for både usmidige og smidige begyndere. Vi starter let ud.  
Sted: AOF Amager, Kastrupvej 326, Kastrup.

### Klassisk Hatha yoga for alle.

Man. 4. sep. til man. 11. dec. 2023 14 mødegange kl. 16.45-18.15  
Holdet er for dig som godt kan lide at give dig selv god tid til at mærke din krop gennem de blide yogastillinger. Vi laver stillingerne i et roligt tempo, hvor alle kan være med og arbejder os roligt frem så du til slut bliver helt.  
Sted: AOF Viborg Aftenskole, Vævervej 10D, Viborg.

### Fordybelses yoga - mandage.

Man. 4. sep. til man. 11. dec. 2023 14 mødegange kl. 16.45-18.45  
Dette er et kursus for såvel nye elever som for elever, der allerede kender til yoga. Vi starter med fysiske øvelser, der frigør grovere spændinger i kroppen, giver kropsbevidsthed og harmoniserer. Der kan være stor variation i øvelserne.  
Sted: Kulturkasernen, Kasernevej 43, Holbæk.

### Yoga for alle - Kolding.

Man. 4. sep. til man. 11. dec. 2023 14 mødegange kl. 17-18.30  
Tag en pause fra hverdagens travle puls. På holdet arbejder vi med smidighed og styrke i både krop og sind og har fokus på nærvær og indre ro.  
Sted: Kolding Uddannelses Center (KUC), Ågade 27, Kolding.



# KultuNaut

## Den elektroniske kulturguide

### Yoga-Flow.

Man. 4. sep. til man. 11. dec. 2023 14 mødegange kl. 17.30-18.45  
Kom til undervisning i yoga-flow hvor vi tager kontakt. til vores krop, åndedræt og sind. Vi bevæger os til åndedrættet, får pulsen lidt. op og sammensætter yogastillingerne i mindre serier, hvor hele kroppen bliver.  
Sted: Hylleholt Skole, Dannebrogsvvej 1, Faxø Ladeplads.

### Hatha yoga Flow.

Man. 4. sep. til man. 11. dec. 2023 14 mødegange kl. 17.30-19  
Det er funktionel yoga, hvor der fokuseres på hvordan den enkelte stilling føles i krop og sind og i mindre grad på, hvordan stillingen ser ud, når vi udfører den.  
Sted: Odder Center for Uddannelse, Skovdalsvej 4, Odder.

### Hatha Yoga.

Man. 4. sep. til man. 11. dec. 2023 15 mødegange kl. 17-18.15  
Har sit udgangspunkt i de klassiske yogastillinger. Undervisningen balancerer styrke med smidighed og bevægelse med åndedræt og meditation. Vi udfører stillingerne i et roligt tempo.  
Sted: LOF Huset, Torvegade 25, Faxø.

### Yoga for mænd - morgenhold / Christina Rose.

Man. 4. sep. til man. 18. dec. 2023 13 mødegange kl. 07.30-08.45  
Yoga, Stiv som en træmand - kun for mænd.  
Sted: Sorø Kultur- og Fritidscenter - Værkerne, Frederiksvej 27, Sorø.

### Yoga - for KOL, astma og andre lungeudfordringer.

Man. 4. sep. til man. 18. dec. 2023 14 mødegange kl. 10-11.30  
Dette yoga hold er specielt til dig, der har KOL. Der er fokus på at styrke kroppen og specielt musklerne omkring lungerne, både med åndedrætsøvelser og øvelser der sætter pulsen op.  
Sted: AOF Amager, Kastrupvej 326, Kastrup.

### Bevæg dig glad for gigtramte.

Man. 4. sep. til man. 18. dec. 2023 15 mødegange kl. 09.30-11.10  
Der arbejdes i små hold, på 5 til 7 deltagere, hvor der er tid til at tage hensyn til den enkelte deltager, der på grund af nedsat bevægelighed, F.eks smerte i nakke, skulder, ryg, gig, ischias, eller balanceproblemer, ønsker en mere skånsom træning.  
Sted: Tårnby Hovedbibliotek, Kamillevej 10, Kastrup.

### Mandags Yoga For mænd.

Man. 4. sep. til man. 18. dec. 2023 16 mødegange kl. 17.15-18.45  
Dette hold er for mænd, der har lyst til at prøve kræfter med yoga. Her er ingen røgelsespinde, lotusstillinger og vi skal ikke slå knude på os selv, eller smide benene over nakken. Vi skal have løst kroppen, finde styrke og udholdenhed.  
Sted: Branderlev gl. Skole, Kysevej 33, Nakskov.

### Yoga med pilates.

Man. 4. sep. til tir. 19. dec. 2023  
Traditionel Hatha Yoga tilsat styrkende pilates-øvelser. HVORDAN FOREGÅR UNDERVISNINGEN. Undervisningen er varieret og sikrer, at kroppen bliver arbejdet igennem med både større styrke, spændstighed og udholdenhed i sigte.  
Sted: Motionslokalet, LOF, Torvet 21, Torvet 21, 1., Frederiksværk.

### Klassisk yoga.

Man. 4. sep. 2023 til man. 8. jan. 2024 12 mødegange kl. 16.30-18  
"På dette kursus kan alle deltage - begyndere som øvede. Yogaen er et vigtigt redskab til at skabe harmoni i kroppen og i sindet og til at give dig større energi, overskud og klarhed i din hverdag.  
Sted: Hedegårdsskolen, Magleparken 8, Ballerup.

### Yoga for de morgenfriske.

Man. 4. sep. 2023 til man. 8. jan. 2024 15 mødegange kl. 08.15-09.45  
Hensyntagende specialundervisning. Start din dag med halvanden times skøn yoga fra morgenstunden af og bliv klar til dagen med morgenyoga. Vi vækker kroppen med en stille start og varmer kroppen op med smidigheds- og styrkeøvelser.  
Sted: AOF Amager, Kastrupvej 326, Kastrup.

### Yin yoga - hensyntagende.

Man. 4. sep. 2023 til man. 8. jan. 2024 15 mødegange kl. 12.30-14  
I Yin yoga arbejder vi med det dybereliggende bindevæv. Vi fordyber os i meditative blide stræk, hvor vi bevidst afspænder muskulært, så vi nærer vævet omkring muskler, organer og led, og derved opnår større smidighed og frihed i kroppen.  
Sted: Medborgerhuset Danasvej, Danasvej 30B, Frederiksberg C.

### Blid yoga.

Man. 4. sep. 2023 til man. 15. jan. 2024 14 mødegange kl. 10.45-12.15  
Yoga er godt for krop og sjæl. Yoga er fysiske og mentale øvelser, der fokuserer på at være til stede i nuet. Med yoga træner man smidighed, styrke og udholdenhed. Yoga giver en stærkere krop og har en afstressende effekt.  
Sted: Allerød Karateklub, Skovensvej 10, Allerød.

### Hatha Yoga.

Man. 4. sep. 2023 til man. 15. jan. 2024 16 mødegange kl. 09-10.30  
Yoga er godt for krop og sjæl. Yoga er fysiske og mentale øvelser, der fokuserer på at være til stede i nuet. Med yoga træner man smidighed, styrke og udholdenhed. Yoga giver en stærkere krop og har en afstressende effekt.  
Sted: Motionslokalet, LOF, Torvet 21, Torvet 21, 1., Frederiksværk.

### Qigong trin 1.

Man. 4. sep. 2023 til man. 15. jan. 2024 16 mødegange kl. 17.15-18.45  
Qigong er flydende, smukke og sammenhængende bevægelser, der udføres stående og langsomt. Dine bevægelser, dit åndedræt og din tanke bliver eet i udøvelsen, så sindet finder ro. Qigong er godt for HELE dig og skaber harmoni mellem dit indre og ydre.  
Sted: Egedalshallen, Holmegårdsvej 3,

kokkedal, Kokkedal.

### Yoga for alle.

Man. 4. sep. 2023 til man. 22. jan. 2024 16 mødegange kl. 17-18.30  
Yoga er godt for krop og sjæl. Yoga er fysiske og mentale øvelser, der fokuserer på at være til stede i nuet. Med yoga træner man smidighed, styrke og udholdenhed. Yoga giver en stærkere krop og har en afstressende effekt.  
Sted: Motionslokalet, LOF, Torvet 21, Torvet 21, 1., Frederiksværk.

### Rødovrekoret.

Man. 4. sep. 2023 til man. 29. jan. 2024 15 mødegange kl. 18.45-21.30  
Har du lyst til at synge sammen med andre, så er Rødovrekoret måske noget for dig. Vi øver hver mandag fra kl. 18.45 til 21.30 i Grøndalslund Sognegård fra september til maj.  
Sted: Grøndalslund Kirke og Sognegård, Tårnvej 350, Rødovre.

### Yin yoga.

Man. 4. sep. 2023 til man. 29. jan. 2024 18 mødegange kl. 16.40-17.50  
Er en rolig og meditativ yogaform, baseret på bl.a. den kinesiske meridianlære. Via lange dybe stræk stimuleres kroppens bindevæv, muskler, led, organer og energistrømme, og via mindfulness trænes nærværet, accepten og rummeligheden.  
Sted: Gyngemosehallen, Gyngemose Parkvej 28A, Søborg.

### Hatha yoga.

Man. 4. sep. 2023 til man. 29. jan. 2024 18 mødegange kl. 18-19.10  
Ophobede spændinger løsnest, og din vitalitet og energi genskabes. Teknikken er klassisk hatha yoga med yogastillinger, der retter kroppen ud og modvirker den stivhed, som giver dårlig ryg, hovedpine og nakkespændinger.  
Sted: Gyngemosehallen, Gyngemose Parkvej 28A, Søborg.

### Bindevævstræning og Yin Yoga - Yinmind.

Man. 4. sep. 2023 til man. 19. feb. 2024 20 mødegange kl. 16-17.10  
En stor del af din krop består af bindevæv. Bindevævet er et sammenhængende og fintmasket væv, som er med til at holde sammen på hele din krop. Bindevævet.  
Sted: Institutet, Hovedgaden 26, Hørsholm.

### Yoga og koncentration.

Man. 4. sep. 2023 til man. 18. mar. 2024 25 mødegange kl. 17-18.30  
For deltagere med rygger og nakke spændinger i skulder og nakke. Undervisningen er på små hold, hvor der tages hensyn til den enkeltes muligheder og formåen.  
Sted: APA Roskilde, Sognevej 4B, Roskilde.

### Dansk yoga.

Man. 4. sep. 2023 til man. 29. apr. 2024  
Med udgangspunkt i den klassiske Hatha yoga der indeholder fysiske stræk- og styrkeøvelser, Asanas, åndedrætsøvelser og afspænding. Du arbejder med din egen kropsbevidsthed og sammenhængen mellem åndedræt, krop og sind.  
Sted: Bikram Yoga Roskilde, Byleddet 3 D, Roskilde.

### Hatha Yoga.

Man. 4. sep. 2023 til man. 29. apr. 2024 26 mødegange kl. 15.10-16.20  
Yoga forener og skaber harmoni mellem krop og sind, øger din smidighed og styrker dine muskler og led. Åndedrætsøvelserne hjælper på din vejrtæknik. Det giver indre ro og balance at gå til yoga. Vi slutter med afspænding. Medbring: Yogamatte & tæppe.  
Sted: Dragør Skole, Vestgrønningen 9, Dragør.

### Yoga for øvede.

Man. 4. sep. 2023 til ons. 1. maj 2024 30 mødegange kl. 18.15-20.05  
Du skal have yogaerfaring og en god kropsbevidsthed for at kunne deltage på dette hold. Det er en fordel, at du har arbejdet med at fordybe dig og er i stand til at holde koncentrationen, for vi holder stillingerne i længere tid. Der vil.  
Sted: Yogahuset i Centrum, Tværgade 24, Silkeborg.

### Hatha yoga - seniorer.

Man. 4. sep. 2023 til man. 27. maj 2024 32 mødegange kl. 10.40-12.10  
Ophobede spændinger løsnest - vitalitet og energi genskabes. Teknikken er klassisk hatha yoga med yogastillinger, der retter kroppen ud og modvirker den stivhed, som giver dårlig ryg, hovedpine og nakkespændinger.  
Sted: FOF København, Maglegårds Alle 2-4, 2. sal, Søborg.

### Yoga for let øvede/øvede.

Man. 4. sep. 2023 til man. 3. jun. 2024 30 mødegange kl. 16.15-18  
Efter en travl arbejdsdag begynder vi med at skabe ro, så du kommer til stede i dig selv. Vi lander i rummet, vi lander på maten, vi lander i kroppen.  
Sted: Yogahuset i Centrum, Tværgade 24, Silkeborg.