



Værdibørsen *Sund*

FOR FØRTIDSPENSIONISTER OG FLEKSJOBBERE

Værdibørsen Sund inviterer dig til at deltage i et inspirerende fællesskab, hvor vi udforsker begrebet sundhed og skaber rum til personlig udvikling. Vi tror på, at velvære ikke blot handler om træning og kost, men også om nærvær, mindfulness, bevægelse og at lære at lytte til din krop.

I vores undervisning bliver naturens elementer inddraget i vores træning. Du vil blive guidet i at mærke din krop og bruge den på en hensigtsmæssig måde, samtidig med at vi træner i at skærpe vores sanser og styrke kropsbevidsthed for en mere nærværende forbindelse med dig selv.

Vi laver fælles aktiviteter, hvor vi udforsker madlavning sammen med fokus på sund ernæring og det gode måltid med opmærksomhed på at spise med nærvær.

Værdibørsen Sund inviterer dig til at give plads til nærvær og fordybelse, mærke dine sanser i naturen, hvor vi blandt andet vil gå ture ved havet. Vandreturene er skabt med fokus på væren, hvor du kan fordybe dig i øjeblikket, lytte til bølgerne og styrke din forbindelse med naturen.

Deltag i Værdibørsen Sund og investér tid i dit eget velvære.

Vi glæder os til at dele oplevelser og skabe fællesskab sammen med dig.

PRAKTISK INFO

HVORNÅR:

Hver tirsdag kl. 10 - 12

OPSTART:

Tirsdag d. 5. marts til tirsdag d. 2. juli 2024

HVOR:

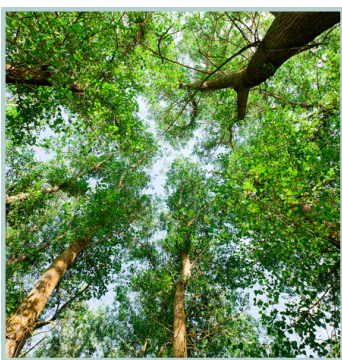
Vi mødes i receptionen på Folkestedet
Carl Blochs Gade 28
8000 Aarhus C

HVEM KAN DELTAGE:

Førtidspensionister, fleksjobbere og tidligere deltager fra kulturvitaminerne.

TILMELDING:

Skriv til vaerdi@mso.aarhus.dk



HVORNÅR HAR DU
SIDST GJORT
NOGET GODT FOR
DIG SELV?