

**AOF DEN NÆRE AFTENSKOLE,  
I NIBE OG SØNDERHOLM  
- LÆS MERE PÅ NORD.AOF.DK**



**SØNDERHOLM: YOGA FOR ALLE  
- LET ØVEDE OG BEGYNDERE**

Har du aldrig prøvet yoga? Er det alt for lang tid siden, du sidst har lavet yoga? Trænger du bare til at være god ved dig selv? På holdet her får du styrket hele din krop. Tempoet er roligt, og du vil blive grundigt instrueret. Vi vil lave klassiske yogastillinger, der bliver tilpasset den enkelte deltager på holdet. Du vil allerede efter første gang føle dig lidt bedre tilpas og med ny energi.

**Onsdag kl. 17:00 - 18:30**

Start den 9. september  
10 gange - kr. 800 / 670 / 410  
Sønderholm Skole, lokale 1  
Susanne Duus  
**Hold nr. 3188**

**NIBE: KUNDALINI YOGA - BEGYNDER**

Kundalini Yoga er en aktiv og dynamisk form for yoga, som består af kropsøvelser, åndedrætsøvelser, kropslåse, afspænding, meditation og mantra. Denne yogaform er for dig, som ønsker at blive udfordret såvel fysisk som mentalt. Ordet Kundalini betyder opmærksomhed og har til opgave til at "rejse ud af hovedet" og "ned i kroppen". Så bliver du bedre at lytte til din krop, og hvad der er godt for dig. Alle kan være med! Jeg inddrager dōTERRA olier, som kan støtte dig i processen. Du skal forvente en udgift på ca. 15 kr. pr. gang til olierne.

**Tirsdag kl. 16:30 - 18:00**

Start den 8. september  
12 gange - kr. 960 / 804 / 480  
Nibe Skole, 7. klasse området  
Kristina Wagner Røjen  
**Hold nr. 3182**

**NIBE: KUNDALINI YOGA - ØVEDE**

For dig der allerede kender Kundalini yoga og ønsker et dybere kendskab til diverse kriya'er (yogasæt), mantra m.m. og arbejde med dig selv, så du kan nå ind til din egen essens. Vi vil arbejde med at slippe gamle mønstre og egoet, forbedre din personlige power, intuition og gennem vores processer støttes af dōTERRA olier, således du virkelig kommer til at mærke en forandring. Du skal forvente en udgift på ca. 15 kr. pr. gang til olierne.

**Tirsdag kl. 18:15**

Start den 8. september  
12 gange - kr. 960 / 804 / 480  
Nibe Skole, 7. klasse området  
Kristina Wagner Røjen  
**Hold nr. 3183**



**TILMELDING TIL AKTIVITETERNE KAN SKE TIL  
TLF. 72 13 23 01 ELLER PÅ NORD.AOF.DK**

**HAR DU SPØRGSMÅL ELLER ANDET  
SÅ KONTAKT ANITA ROKKEDAL, AOF  
TLF. 29 61 77 22 ELLER AR@AOFNORD.DK**

**KURSER  
OG FOREDRAG  
EFTERÅR 2020**



Så er vi klar til en ny sæson.  
Kom og vær' med.

I aftenskolen afvikler vi aktiviteter  
i henhold til de retningslinjer som  
myndighederne anbefaler ift.  
forsamlinger og hygiejne.



**Den Nære  
Aftenscole  
i Vokslev  
Sønderholm  
og Nibe**



TILMELDING TIL AKTIVITETERNE KAN SKE  
TIL TLF. 72 13 23 01 ELLER PÅ NORD.AOF.DK

– SKRIV VOKSLEV ELLER HOLDNR. I SØGEFELTET  
OG KURSERNE KOMMER FREM – KLAR TIL DIN TILMELDING!



### HERREGOD MAD!

Mænd laver mad og alle kan være med! Vi laver traditionelle og enkelte retter, men gerne med et twist af noget nyt, hvis der er stemning for det. Vi snakker sammen om jeres ønsker, så I oplever nogle lærerige, men også sjove og spændende aftener. Medbring selv drikkevarer. Betaling af råvarer sker direkte til underviseren.

**Tirsdag kl. 17:00 - 20:30**

Start den 22. september  
8 gange - kr. 1.280 / 1.072  
Vokslev Friskole  
Nevin Brit Cöhoman  
**Hold nr. 9116**



### KERAMIK FOR BEGYNDERE

På kurset arbejder vi med fremstilling af skåle, krus, vaser, kander og skulptur. Vi arbejder med stentøjsler, som er velegnet til brugsting, og som tåler både frost og opvaskemaskine. Kurset henvender sig til alle, der har lyst til at lave keramik. Der vil være masser af inspiration til forskellige teknikker både indenfor formgivning, dekorering og glasering, alt sammen gennem idéer nybegyndere kan få succes med.

**Mandag kl. 15:30 - 18:00**

Start den 14. september  
10 gange - kr. 1.170 / 975  
Vokslev Friskole  
Kirsten Haaning  
**Hold nr. 5246**

**Mandag kl. 18:30 - 21:00**

Start den 14. september  
10 gange - kr. 1.170 / 975  
Vokslev Friskole  
Kirsten Haaning  
**Hold nr. 5247**



### SMAGEN AF SYDAMERIKA

Colombianske Ilma tager os med på rundtur i Sydamerika. En aften med skønne smagfulde oplevelser der står i kaffen, chokoladen og rommens tegn. Og ja cigaren er selvfølgelig også med, hvis den kan friste! En sanselig aften med gode fortællinger og historien bag det hele. Vi smager lokalproduceret rom og kaffe og nyder lækker chokolade. Aftenen byder også på en skøn Tapas anretning. Og er der stemning for en lille latinamerikansk dans, vil Ilma nok også gerne introducere til en sådan.

**Fredag den 30. oktober,  
kl. 19:00 - 23:00  
Kr. 299  
Vokslev Friskole  
Ilma Sanchez  
Hold nr. 0625**

### ÅBN MUNDEN OG TAL ENGELSK

Du forstår måske en lille smule engelsk allerede, men nu vil du også gerne turde åbne munden og tale lidt med folk, så det rækker til almindelig hverdagsnak og kan være med til at gøre dine rejser nemmere og endnu mere interessante. Vi vil lære en masse ord, få strikket gode sætninger sammen og hygge os med at få det til at lyde forståeligt. Vi tager det stille og roligt, men du lærer mere, end du tror! Kurset foregår i en hyggelig og åben atmosfære, så alle får tungen på gлед og vokser med opgaverne.

**Tirsdag kl. 10:00 - 12:30**

Start den 29. september  
6 gange - kr. 720 / 603  
Vokslev Friskole  
Elin Nielsen  
**Hold nr. 8128**

