

Koncert & Workshops



Søndag
22. februar
kl. 12.30 - 17.00

ÅBENT HUS + JUBILÆUM

Lighthouse inviterer til åbent hus & Tanke-feltets 20 års jubilæum samt rund fødselsdag

Se vores nye lokaler og mød vores undervisere i Adelgade 40B, 9500 Hobro.

Hør, hvordan vi kan hjælpe med at skabe gode betingelser for sundhed og trivsel for dig og dine relationer, for både krop og sind.

Via: Yoga, træning, behandling, kurser, workshops & foredrag.

Se mulighederne for at leje dig ind og være en del af vores fællesskab

Program:

- Kl. 12.30 - 17.00 Åbent hus
- Kl. 13.00 - 15.00 Koncert v. Mads Løvehjerte (gratis)
- Kl. 13.00 - 13.55 Body SDS træning v. Heidi (kr. 50)
- Kl. 14.00 - 14.55 Workshop sådan bruger og læser du kort v. Maiken (kr. 50)
- Kl. 15.00 - 15.55 Yin Yoga v. Helle (kr. 50)
- Kl. 16.00 - 16.55 Kundalini Yoga v. Maiken (kr. 50)
- Kl. 17.00 Tak for i dag

Der vil være:
Konkurrence,
forfriskning,
snacks mm

Vind
En valgfri
træning
eller workshop
hos en af
underviserne

Undervisere og terapeuter tilknyttet Lighthouse og til stede på dagen:

Heidi S. Mortensen

Er Body SDS kropsterapeut og underviser tirsdag eftermiddag på Body SDS holdet.



Lighthouse v. Malene H. Brandt.

Er Hatha og Yin Yoga lærer, Gongmester og månedlig kvindecirkels & Lys-buen facilitator og afholder Yoga events.



Helle Høgh-Mogensen

Underviser i månedlig Fredags Yin Yoga m. & Hatha Yoga for mænd tirsdag samt Yoga events.



Tanke-feltet v. Jette . Mortensen

Psykosomatisk traume- & Stress, Terapeut. Underviser i Terapeutisk Sensitiv Yoga, Mindful Hatha Yoga mandag og onsdag. Samt mdl.: Fredags Yin Yoga, Mandags Stress release, Intuitiv Fri Fredags dans. Afholder workshops, selvhjælps kurser, foredrag og Lys-buen cirkler.



Maiken Gesche Nickel

Underviser i Familie Yoga events, Kundalini Yoga samt Yoga for the special child. Månedlig Kvinde cirkels facilitator.

