

HOLD OVERSIGT & EVENTS v. TANKE-FELTET AUG. – DEC. MÅNED 2026 I LIGTHOUSE

YOGA hold:

Mindful Yoga - Mandag kl. 8.30 – 9.45 - fra d. 15/8

Psykosomatisk Skåne yoga – Mandag kl. 10.00 – 11.15 - fra d. 15/8

Mindfull Yoga - Onsdag kl. 16.45 – 18.00 - fra d. 19/8

Mindfull Yoga - Onsdag kl. 19.00 – 20.15 - fra d. 19/8

Terapeutisk Traume Yoga forløb á 5 x – Opstart v. interesse



Afbalancering af nervesystemet workshop:

Yin Yoga/NADA/TFT – mandag kl. 19.00 – 21.00 - d. 19/10 + 30/11

Stress Release – ryst kroppen fri - mandag kl. 19.00 – 21.00 – d. 2/11 + 14/12



Fri Dans/bevægelse workshop:

Intuitiv fri dans & bobler – Frigør energi, smelt spændinger og dans dig fri. En aften til at genfinde dig selv.

Mandag kl. 19.00 – 21.30 - d. 24/8 + 12/10 + 16/11



Breathwork workshop:

Brug åndedrættet bevidst og kom i kontakt med fortrængte følelser og tidlige oplevelser, som er lagret i din underbevidsthed. Dette kan hjælpe dig med at bearbejde og forløse disse samt frigøre bunden energi fra traumer.

Mandag kl. 19.00 – 21.00 - d. 7/9 + 9/11



Mænd mødes fællesskab:

Et frirum og fortroligt fællesskab for mænd +30, der ønsker mere ro, overskud og ægte samtaler om livet, relationer, stress og det der fylder. Et netværk hvor der er plads til at dele – eller bare lytte

Mandag kl. 19.00 – 21.00 - d. 14/9 + 26/10 + 7/12



Månedlig Lys-Buen Find indre ro, harmoni og frihed – inspiration til selvudvikling og chakra afbalancering, meditation, energi arbejde.

Kl. 19.00 – 21:30 - Tirsdag d. 21/7 + torsdag d. 20/8 + mandag d. 21/9 + tirsdag d. 27/10 + mandag d. 23/11 + søndag d. 20/12

Du finder alle invitationer m. info på hjemmesiden: [Tanke-feltet.dk/aktiviteter](https://tanke-feltet.dk/aktiviteter) - Endvidere på FB – gruppen "Tanke-feltet, Sensitiv - skab et langt og sundt liv" - Tlf.nr. 6178 5744. Mail: jkm@tanke-feltet.dk

