

Fjordklyngen inviterer til en dag på Borup Hede for hele familien!



INDVIELSE AF NYT STISYSTEM PÅ BORUP HEDE!

Lørdag den 12. august 2017

Kl. 14.00

Program: Velkomst ved Inge Carlskov, formand for Fjordklyngen.
Tale ved Leif Vestergård, Skringstrup Kursuscenter.
Den røde snor klippes af idemand og tovholder Bjarne Nielsen.
Mulighed for at afprøve de nye vandreruter på henholdsvis
1 og 4 km.
Mulighed for geocaching med nye udlagte poster.
Herefter er Fjordklyngen vært for kaffe og kagebord.
Øl og sodavand kan købes.

ALLE ER VELKOMNE!

Projektet er gennemført i et samarbejde mellem Fjordklyngen,

Hedeselskabet og Viborg Kommune.

ULBJERG - LYNDERUP - LÅSTRUP KIRKER

SØNDAG D. 13. AUGUST KL. 11.15

Gudstjeneste i Ulbjerg Kirke med efterfølgende reception,

hvor vi tager afsked med Herbert Wilson

TORS DAG D. 17. AUGUST KL. 17.00

Ordination af Hannah Kortnum Mogensen i Viborg Domkirke

Alle er velkomne. Ønskes der transport til Viborg -

Kontakt Børge Nørris tlf. 8669 6191 - senest mandag d. 14. august.



Hannah Kortnum Mogensen

SØNDAG D. 20. AUGUST KL. 10.30

Indsættes Hannah Kortnum Mogensen i Ulbjerg Kirke

Efterfølgende frokost i forsamlingshuset. Hvor vi byder vores nye præst velkommen.

SØNDAG D. 27. AUGUST

Gudstjeneste

Låstrup Kirke kl. 10.30

Lynderup Kirke kl. 19.00

på Kulturcenter Værestedet



Efterårets Yoga og Mindfulness

Morgen Yoga

starter tirsdag den 19. September fra kl. 8.30 til 9.45

I alt 10 gange.. Pris 700 kr. som gerne betales kontant

Vi vil starte dagen med stille og rolige stræk og Mindfull Yoga.

Der vil være mest fokus på yoga formen Yin som er en meget rolig yoga form.

Alle der har lyst kan være med. Det er ikke nødvendig at være hverken smidig el stærk..

Det handler om at vil gøre noget godt for sig selv.

Yoga med Mindfulness

starter onsdag den 20. september fra kl. 17.30 til 19.00.

Tiden kan rykkes lidt hvis der er problemer med arbejdstiden. - Det aftaler vi :-)

I alt 10 gange.. Pris 800 kr. som gerne betales kontant

I de halvanden time vi er i gang vil man lære hvad Mindfulness er, og mærker på egen krop, hvor rolig og nærværende man vil føle sig, når tanker kommer på afstand, under de forskellige øvelser, som vi hver eneste gang træner.

Selv om man før har været med kan det varmt anbefales, da der også vil være nye øvelser :-)

Vi laver yoga i en time. Yoga formen vil være en blanding mellem yin yoga og Hata yoga.

Vi får hele kroppen strakt igennem og kredsløbet i gang.. Så varmen skal nok også komme

Yoga giver en masse styrke, smidighed og en god evne til at holde balancen i både krop og sjæl.

Så kom og deltag på en af holdene og bliv rolig i kroppen og glad i sindet. Husk løst tøj, samt et lille tæppe..

Underlag findes på Værestedet, hvis ikke man medbringer sit eget.

Tilmelding til Yoga og Mindfulness Instruktør

Tove Frederiksen

v/ Sundstrup Zoneterapi på tlf. 2984 7323