

Onsdag d. 9. maj kl. 19.00 – 21.00

Oplev Forundringens Have gennem Mental afspænding

*Gennem øvelser ved højskolelærer Kamilla Hartmann
opleves forårets lyde og dufte intenst.*

Vi tager liggeunderlag med ud i haven og genopdager lyde og dufte i naturen samt afspænding af hele kroppen.

Hvis det regner opholder, vi os i det runde hus, hvor vi fokuserer i retning af mental afspænding og yoga for nybegyndere.

Efterfølgende fortæller daglig leder af Forundringens Have Birtha Toft om anvendelse af havens mange krydderurter såvel vilde som tæmmede, samt vi indsamler til en dejlig te.

Du er også velkommen til at medbringe kaffe og nyde den et hyggeligt sted i haven eller under tag. Endvidere er der mulighed for at købe planter og frø samt plukke krydderurter og blomsterbuketter.

Se www.vestjyllandshojskole.dk/fh

Pris: voksne 75 kr., børn gratis