

# Föreläsningar & kurser mars 2010



Anmälan och information



Studieförbundet  
Vuxenskolan

0651-154 09

e-post [ljudsal@sv.se](mailto:ljudsal@sv.se)



## 5 mars - Härlig himmelsk helkväll med dans

18.30-22.00 För dig som gillar att dansa och motionera på ett roligt sätt tillsammans med andra. Passar dig som är stel och/eller har ont i delar eller i hela kroppen och dig som intresserad av personlig utveckling.

## 8 mars – Föreläsning om konsten att leva i nuet, våga förändra sitt liv

18.30-20.00 Eva Sandborgh berättar om sin egen resa mot konsten att leva i nuet och göra det man egentligen vill.

## 9 mars - Föreläsning om kraniosakral behandling och "Lifsdans"

18.30-20.00 Två sätt som kan hjälpa dig att ta rodret över ditt eget liv och därmed leva ett mer hälsosamt liv.

## 9-11 mars - Kreativt måleri för barn och ungdomar

10.00-15.00 Att utifrån den egna känslan och utan prestationskrav skapa bilder. Du kan vara med alla tre dagarna, men det är också möjligt att vara med under en eller två dagar. Tredje dagen har vi vernissagefika för föräldrarna.

## 16 mars - Föreläsning – Stå upp för ditt liv

19.00-21.00 Föreläsning som synliggör sambandet mellan hälsa och ohälsa och förklarar hur olika livsval kan påverka. Du får också lära dig vad du själv kan göra för att värna din hälsa.

## 16 mars - Plåtdetaljer på landsbygdens byggnader

8.30-16.00 Länsstyrelsen Gävleborg bjuder in byggnadsvårdssnickare, plåtslagare och antikvarier till ett seminarium om plåtdetaljer på landsbygdens byggnader.

## 20 mars - Yogalördag med glädje

8.00-13.00 En fullspäckad lördagsförmiddag med kundaliniyogapass, andningstekniker, meditationer och mantran på temat glädje.

## 31 mars - Rock Your Body - Swing Your Soul

18.30-20.30 Prat, träning och meditation kring dagens tema balanser. Exempelvis mod, handlingskraft och balans.

Mer information om kurser och föreläsningar finns i Stenegårds evenemangskalender [www.stenegard.com](http://www.stenegard.com)

Stenegård  
KULTUR, HÄLSA & TRÄDGÅRD  
Järsö



En investering för framtiden



EUROPEISKA  
UNIONEN  
Europiska  
regionala  
utvecklingsfonden



Region  
GÄVLEBORG

Ljudsals Kommun



För mer info ring Gårdskontoret: 0651 - 76 73 00

[WWW.STENEGARD.COM](http://WWW.STENEGARD.COM)