



## FORDYBELSESDAG- *FORÅR, JÆVNDØGN OG PÅSKE*

---

En fordybelsesdag med fokus på forårets energier. Dagen bliver til i en vekselvirkning mellem blide yogaøvelser, meditationer, inspirerende oplæg og refleksioner.

Hvad er det særlige ved foråret, og hvordan kan vi bruge de energier, der er til stede på dette tidspunkt?

Hvilke frø har du lyst til at så i dit forår? Hvad vil du gerne se vokse henover sommeren/året? Hvordan kan du gøre det på en selvkærlig og nærende måde?

Hvad er nydelse? Og hvordan kan du skabe mere af det i livet? Ofte kan det være sådan, at vi lidt med hovedet under armen bevæger os gennem livet. Vi ved måske godt, at det er tid til at tage afsked med noget eller at lukke noget nyt ind. Det kan være store altomvældende ting og begivenheder, vi har lyst til at markere, men det kan også være noget kreative eller en vane, vi ønsker at afslutte eller lukke ind. Det kan være meget kraftfuld at gøre sig dette bevidst, hvorfor vi vil afslutte dagen med en lille ceremoni, hvor vi ærer og siger tak for det, vi vil slippe og hilser det velkommen, som vi vil så.

Tid: mandag d. 21. Marts, kl. 16.00-21.00. Sted: Hjulmagerhuset, Hjulmagervej 3, 9000 Aalborg. Pris: 750,- kr. Prisen inkluderer ud over 4 timers undervisning en times pause med en let aftensmad, kaffe/te og snack

TILMELDING: [kontakt@mettehyldgaard.dk](mailto:kontakt@mettehyldgaard.dk) eller mobil 26133278. Du betaler ved at indsætte pengene på dette kontonummer 7790 1041127 i Salling Bank

---

Har du spørgsmål er du meget velkommen til at kontakte mig.