

## Bevægelsesfestival Program for: 2020 i uge 29

<b>Tirsdag 14.7.</b>		
08.00–09.00	Ankomst	
09.00-09.45	Velkommen med sang og bevægelse	
10.00-11.30	Familieopstilling i trygge rammer	Søs
11.30-14.00	<i>Pause</i>	
14.00-15.30	Familieopstilling i trygge rammer	Søs
16.00-17.30	Qigong	Ellen
17.30-19.30	<i>Pause</i>	
19.30-21.00	Kroppens dansende lyd	Joan
<b>Onsdag 15.7.</b>		
08.00-11.30	Lyd og bevægelse/Samtale med naturen	Gitte og Ida
11.30-13.00	<i>Pause</i>	
14.00-15.30	Dansende maleri	Anette
16.00-17.30	Yin Yang Yoga	Metta
17.30-19.30	<i>Pause</i>	
19.30-21.00	Sange ind mod stilheden	Mariama
<b>Torsdag 16.7.</b>		
08.00-09.30	MediYoga – Medicinsk Yoga	Ingamarie
10.00-11.30	Psykomotorisk træning	Alette
11.30-14.00	<i>Pause</i>	
14.00-15.30	Stemmemeditation med kanalisering	Anne-Marie og Hanne
16.00-17.30	Afslutning	

### Priser:

Festival pas = kr. 700  
 5-turs klippekort = kr. 400  
 En klasse = kr. 100  
 Pr. dag = kr. 400

Tilmeld og betal via [www.fritidsskoler.dk](http://www.fritidsskoler.dk) til og med 11.7.

Fra 12.7. kan du stadig tilmelde dig via hjemmesiden, eller du kan tage chancen og mød op til Klassen og betal ved indgangen.

### Praktiske informationer

Afholdes i Forsamlingshuset, Hågendrupvej 6A Torup, 3390 Hundested.

Nærmeste station: Dyssekilde

Vi følger alle retningslinjer og holder os orienteret om Myndighedernes generelle råd, vejledning og anbefalinger omkring coronavirus på hjemmesiden [www.coronasmitte.dk](http://www.coronasmitte.dk).

Alle deltagere skal selv medbringe f.eks. yogamåtte og tæppe samt vandflaske - vand (kan dog fyldes med vand lokalt). Desuden sørge for egen forplejning til pauser. Der er dog også mulighed for at handle lokalt. Spørg arrangørerne.

Evt. spørgsmål: SMS Ellen 28 44 07 21.

29/6 2020

## BEVÆG DIG OG LAD DIG BEVÆGE



Ida Gydesen

Velkommen til Torup Bevægelsesfestival

14. til 16. juli

hvor du kan prøve forskellige bevægelsesformer, spirituel sang og dans og samtidig en masse hyggelig samvær i Torup, der ligger mellem Hundested og Frederiksværk i Halsnæs kommune.

Arr.: Torup Kulturformidling



### Familieopstilling i trygge rammer. Søs Viljakainen Barfred.



Uforløste oplevelser fra barndommen og hændelser som hører til hos vores forældre og forfædre, vil ubevidst forstyrre i vores hverdag og vi kommer let til at reagere uhensigtsmæssigt og unaturligt eller vi risikerer at helbredet lider overlast.

Ved hjælp af en familieopstilling kastes der lys på det gemte/glemte, så healing opstår. Vi sætter en bevægelse i gang så gammelt kan løsne sig, således at vi igen kan lytte til autoriteten i os selv.



### Qigong.

Ellen Berring underviser i Master Zhang' TaiChihunyanQiGong hvor det er handlingen/formen: "de 10 bevægelser" der er indholdet og tanken/visionen der praktiseres i de "indre øvelser.



### Kroppens dansende lyd.

Joan Birk Nielsen.



Joan Birk/ foto Thinna Aniella

Med en lyttende og undersøgende indstilling bevæger vi os ind i et dybt kropsligt forankret nærvær. Vi arbejder med genopdagelse og kontakt til kroppens naturlige, vitale vibration gennem afspænding, stemmearbejde og fri bevægelse i lyd og stilhed. Vi stemmer vores instrument!. Deltagere kan forvente oplevelser af åbning, afspænding, forløsning, frihed, og øget livskraft. Samt en fornyet kontakt til både krop, intuition og stemme.

### Lyd og bevægelse/Samtale med naturen. Gitte Fjordbo og Ida Gydesen

Tag på en rejse i indre landskaber, når nærvær og samspil udtrykker sig i spontan lyd og bevægelse. Lad derefter dine skærpede sanser opleve, hvilket budskab, naturen har til dig.

### Det dansende maleri.

Anette Wingård. Kunstterapeut,  
Tema: Visuelle åndedræt!  
Breathtaking! Mærk dit åndedræt og giv det form og farve, stående, meditativt og i bevægelse til musik. Der stilles materialer til rådighed



### Yin Yang Yoga. Metta Myrna

Vi styrker kroppen og får gang i blodomløbet med dynamiske vinyasa flow øvelser, dyrker smidigheden og roen med blid udtrækkende yinyoga og fremelsker indre harmoni med mindfulness-øvelser og guidede meditationer.

### Sange ind mod stilheden. Mariama Guldagger.

Vi synger stille sange fra Taize' traditionen og fra Martin Lønnebos Kristus kransen, som min datter og jeg har tonesat. Jeg afrunder med en lydbøn og vi slutter i stilhed.

[https ://youtu.be/hPd\\_-x6UPX8.](https://youtu.be/hPd_-x6UPX8)

### MediYoga.

#### Medicinsk Yoga.

Ingamari Izabela Jensen.



Du kommer til at arbejde med et program, der har fokus på "Hjertet – for tillid og accept". Øvelser og meditation fokuserer på at styrke flowet i dine chakraer, med særlig fokus på hjerteområdet og dermed i dig som helhed.

MediYoga består af åndedrætsøvelser, fysiske øvelser, afslapning, fokus og meditation.

MediYoga er for alle – for dig der er sund og rask og gerne vil pleje dig selv med større smidighed, styrke, velvære og harmoni, og for dig som har særlige udfordringer og sygdomme f.eks. rygsmerter, åndedrætsbesvær og stress.

### Psykomotorisk træning. Alette Wennerberg Hvalsø.

Prøv kræfter med psykomotisk træning. Det er fysisk træning der har til hensigt at styrke kroppen og samtidig øge bevidstheden om egne ressourcer fysisk som psykisk.

Der vil også indgå elementer at SMART training, hvor man træner hjernen via fysiske øvelser, med det formål at forbedre bl.a. koncentrationsevnen og hukommelsen. Tilgangen er legende og niveauet tilpasset så alle kan være med, men samtidig blive udfordret.



### Stemmemeditation med kanalisering.

Anne-Marie Koseluh og Hanne Korsholm  
Afspænding, let indtoning, lange toner, stilhed og en sang efterfulgt af Hannes opløftende ord i dyb respekt for den enkelte. Oplev din krop, stemme og egne muligheder (livsformål) på nye måder, få inspiration til fremtiden. Via dybdeafspænding med lyd, personlig, meditativ sang, healing og beskeder til alle i en dyb respekt for hver enkelt deltagers proces.

Anne-Marie og Hanne har arbejdet sammen i mange år og deres blide samspil gør at du trygt kan være dig, frit flyde med og være i den indre ro og balance der opstår i gruppen.

