

Giv dig selv lov!



**Aftenskole kan noget! Både dag og aften :-)**

Man mødes om en interesse og fordyber sig i et emne – sammen.

Når man går en gang om ugen, så kommer man for det første rent faktisk afsted, og dernæst så er der den gode oplevelse af, at et kursus udvikler sig fra gang til gang. Og så er det en helt særlig kvalitet at gå til noget i sin egen by hos en lokal underviser!

Giv dig selv lov til at få dit frirum med en spændende aktivitet!

Her får du ugens friske ideer med tilbud og glade nyheder!

**Se ALLE nye foredrag og kurser lige her!**



### **Keramik med RAKU**

Kom med på forårs-kursus! Skab din egen keramik og oplev den særlige effekt ved RAKU brænding.

Kurset foregår i Evy Blomsøes eget værksted i Frederikshavn med god indretning og faciliteter. Oplev den særlige brændingsteknik, som foregår udendørs. Når glasuren er smeltet, bearbejdes den varme keramik med f.eks. savsmuld og andet, som sætter et unikt præg på keramikken. Book din plads nu!

**Læs mere om kursus og underviser her**



### **YOGA for MÆND - nu også i Dronninglund**

Vi har lyttet på ønsket om, at der også skal være YOGA for MÆND i Dronninglund/Hjallerup området. Og det kommer nu! Kom med på hold i gode lokaler hos Benefit i Dronninglund. Få en super erfaren yoga-underviser! Holdet er for alle, og vi arbejder med styrke, balance og smidighed. Din underviser guider dig trygt igennem alle øvelser. Få en træningsoplevelse for både det fysiske og mentale helbred - kom med til **YOGA for MÆND!**

**Læs mere om kursus og underviser her**



### **Kom med i FORFATTERVÆRKSTED**

Kurset *Skriv dig til din egen stemme* henvender sig til dig, der gerne vil skrive fiktion eller erindringer og har brug for inspiration og vejledning. Det kan du få på kursus med Janni i Saltum! Måske har du skrevet til skrivebordsskuffen i flere år - måske har du en historie i hovedet, som du ikke kan få hul på. Det kræver ingen forudsætninger at deltage i kurset - ud over at du har mod på at forholde dig til egne og andres tekster. Book plads og kom i gang - eller videre - med din skrivning!

**Læs mere om kursus og underviser her**



## **Kender du MACRAMÉ?**

**Lær CAVADOLI MACRAMÉ og skab fantastiske mesterværker med dine egne hænder!**

Snup en lørdag i Brønderslev med underviser Marina!

Hendes kursus åbner døren til en fascinerende verden af knytning, hvor du lærer den unikke Cavandoli-teknik, kendt for sine skarpe linjer og geometriske mønstre. På kurset vil du skabe stilfulde og komplekse designs, som kan blive prikken over i'et i din indretning eller som en unik accessory. Kurset er velegnet til både begyndere og dem, der allerede har erfaring med macramé og ønsker at tage deres færdigheder til det næste niveau. Du kan medbringe macramé-garn i dine yndlingsfarver eller købe materialerne direkte fra underviseren.

**Læs mere om kursus og underviser her**