

## PRAKTISK INFORMATION:

**DAGE:** 2 mødegange: søndage d. 17. september og 1. oktober.  
Begge dage kl. 10-14.

**STED:** Kulturhuset bag Bio Bernhard, Svend Gønges Torv 13, 4720 Præstø

**ARRANGØR:** FOF/Sydøst

**PRIS:** 1.475 kr. inkl. let traktement begge dage

**TILMELDING/BETALING:** <http://www.fof.dk/sydoest/Kursusoversigt/foredrag/Foredrag/overgangsalderen?id=4500>

**MERE INFO:** send en mail; [sussie@jensen-yoga.dk](mailto:sussie@jensen-yoga.dk)

**HVEM KAN DELTAGE:** Alle med lyst til at vide mere om overgangsalder.  
Du behøver ikke have erfaring med yoga på forhånd.

### KURSUSMATERIALE MED I PRIS:

Bogen af Lotte Hvas: Overgangsalderen - bedre end sit rygte.  
Lille yogaprogram med tegninger og beskrivelser til hjemmebrug

**MEDBRING:** Tøj du kan lave yoga i, tæppe til afspænding

### UNDERVISERE:



Lotte Hvas  
Læge, forfatter,  
foredragsholder  
Tidl. medlem af Etisk Råd



Sussie Jensen  
Yogalærer, eksamineret hos  
Dansk Yoga i 2005  
Har udgivet 3 CD'er med yoga

# OVERGANGSALDEREN

## Det andet forår

## Foredrag / dialog / yoga

Søndag d. 17/9 + 1/10 2017

Dette kursus er til dig, der gerne vil have viden om overgangsalderen og få praktiske råd til hvad du selv kan gøre.

Lotte Hvas, der er læge og aktuell med bogen "Overgangsalderen - bedre end sit rygte" vil fortælle om hvad der sker i kroppen i denne periode. Hvad kan man forvente? Er det noget, der skal behandles, eller skal man netop lade være? Og hvad er overgangsalderen i det hele taget - kulturelt, socialt, psykologisk og biologisk?

Sussie Jensen, som er yogalærer, vil fortælle om yoga og vil undervise i øvelser der er relevante i overgangsalderen, så du kan mærke på din egen krop hvordan yoga virker på dig.

Kurset løber over to gange, og vil være en kombination af foredrag, dialog og yogaøvelser. Du får udleveret Lottes bog og Sussies yogaprogram til hjemmebrug.

