

Sæsonprogram

Grafisk design, billederedigering og billedbehandling. Layout og DTP samt tilrettelægning, styring og kontrol af produktion og budget.

AOF.DK
FORÅR 2009 - AOF METROPOL - AOF FREDERIKSBERG

20 SIDER MED KROP OG BEVÆGELSE:
Yoga, pilates, salsa, tango, puls og styrke, bodytoning, step, dansemotion og meget mere.

Staff members listed include: Lene Hansson Livsstil, Jøesper Kappel Journalistik/medie, Birthe Kjer Koncert, Clement Kjersgaard Samfund, Komplet sangteknik, and Chris MacDonald Sundhed.

Krop & bevægelse

Let øvet

Nr. 091-120331	ALINEA huset
Mandag 18:30 - 20:10	05-01-09
Pernille Ebbesen	TI: 29903901
15 x 1,5 lektioner	1460*/1325 kr.
Nr. 091-121515	AOF Motionskolen
Tirsdag 18:30 - 18:20	06-01-09
Jeppe Juhl Christensen	TI: 35353939
17 x 2 lektioner	1295*/1097 kr.
Nr. 091-120228	Samsara Yoga
Onsdag 17:20 - 18:50	28-01-09
Heidi Borg Jensen	TI: 28966791
16 x 2 lektioner	1760*/1568 kr.
Nr. 091-121526	AOF Motionskolen
Onsdag 18:30 - 20:20	07-01-09
Silke Reinhold Engel	TI: 29667788
17 x 2 lektioner	1295*/1091 kr.

Let øvet/øvet mysore stil

Nr. 091-121503	AOF Motionskolen
Mandag 16:30 - 18:20	05-01-09
Jeppe Juhl Christensen	TI: 35353939
16 x 2 lektioner	1295*/1103 kr.
Nr. 091-121518	AOF Motionskolen
Tirsdag 18:30 - 20:20	06-01-09
Heidi Borg Jensen	TI: 28966791
Nr. 091-121531	AOF Motionskolen
Torsdag 16:30 - 18:20	06-01-09
Heidi Borg Jensen	TI: 28966791
Nr. 091-121544	AOF Motionskolen
Lørdag 12:00 - 13:50	03-01-09
Heidi Borg Jensen	TI: 28966791

Hatha Yoga

Forfriskende og foryngende morgenyoga for alle
Start dagen med velgørende stræk, styrkende og rensende øvelser, energigivende og harmoniserende stillinger. Find ro ved hjælp af åndedrættet og afspænding.

Nr. 091-121508	AOF Motionskolen
Mandag 07:30 - 09:20	05-01-09
Cecilie Pedersen	TI: 26412363
16 x 2 lektioner	1295*/1103 kr.

Yoga for alle

Forberedende øvelser, klassiske yogastillinger, åndedrætsøvelser og afspænding.

Nr. 091-121513	AOF Motionskolen
Onsdag 10:00 - 11:50	07-01-09
Birgitte Dircks	TI: 35819260
17 x 2 lektioner	1295*/1091 kr.
Nr. 091-121529	AOF Motionskolen
Torsdag 10:00 - 11:50	08-01-09
Heidi Myhr	TI: 35831842



Nr. 091-121538	AOF Motionskolen
Freitag 16:00 - 17:50	09-01-09
Cecilie Pedersen	TI: 26412363
Nr. 091-120202	Krop og Psyke
Mandag 17:00 - 18:50	02-02-09
Kimie Machold	TI: 26129969
14 x 2 lektioner	1820*/1652 kr.
Nr. 091-120232	Variese Kulturhus
Tirsdag 19:30 - 21:20	27-01-09
Piyo Leo Rantanen	TI: 36771212
13 x 2 lektioner	1640*/1484 kr.
Nr. 091-120207	Huset Inmanaa
Torsdag 16:45 - 18:15	29-01-09
Elisabeth Sonnichen Brinch	TI: 3542 9693
15 x 2 lektioner	1640*/1470 kr.

Dynamisk hatha yoga

Hvor man i den klassiske yoga hviler imellem stillingerne, kæder man i dynamisk hatha yoga stillingerne sammen i et flydende forløb. Man holder stillingerne i kortere tid, men man vender til gengæld tilbage til dem flere gange. Kroppen både styrkes og smidiggøres og man oplever ofte et fantastisk velvære og energi tilbaget.

Nr. 091-121538	AOF Motionskolen
Freitag 10:00 - 11:50	09-01-09
Elisabeth Sonnichen Brinch	TI: 3542 9693
15 x 2 lektioner	1295*/1115 kr.

Yoga for bedre trivsel

Denne yogatræning fokuserer på at forbedre muskler, led, åndedræt - og ikke mindst humør. Alle kan deltage og blive individuelt udfordret. Yoga øvelserne stimulerer kredsløbet og de indre organer, styrker immunforsvaret samt skaber en indre ro og balance. Undervisningen afsluttes med en guidet afspænding.

Nr. 091-121706	ALINEA huset
Onsdag 19:00 - 20:50	28-01-09
Lina Guttermann	TI: 60746585
15 x 2 lektioner	1890*/1710 kr.

Iyengar yoga for alle

Iyengar Yoga er en kraftfuld og dynamisk yogafarm, som skaber balance, styrke og smidighed i kroppen. Der lægges vægt på den anatomiske præcision i stillingerne, hovedkoncentrationen og nuværende fastholdes og kropsbewidstheden øges. Dette hjælper kroppen til at slippe spændinger og stress, og giver en oplevelse af ro og tilfredshed til sidst.

Nr. 091-120310	Medborgerhus Pillegården
Torsdag 17:00 - 18:50	05-01-09
Lone Kristensen	TI: 61789209
12 x 2 lektioner	1490*/1346 kr.

Yin yoga - for alle

YinYoga er en rolig og blid yogafarm, hvor målet er at få kroppens bindevæv til at give sig og blive strakt ud. Bindevævet ændres ikke ved korte, muskulære stræk, så for at komme i dybden arbejder YinYoga med stræk holdt i længere tid (fra 3 - 10 min). For yderligere at forstærke effekten af de dybe stræk, arbejdes med åndedræt og afspænding i stillingerne.

Nr. 091-121568	AOF Motionskolen
Tirsdag 10:00 - 11:50	03-02-09
Elisabeth Sonnichen Brinch	TI: 3542 9693
13 x 2 lektioner	1070*/914 kr.

Intensiv søndagsyoga for alle

Her får du mulighed for at forbedre dit forhold til dig selv og din krop via yoga og åndedrætsøvelser, samt meditation og drømmearbejde. I undervisningen indgår yogaøvelser som styrker immunforsvaret, smidiggør kroppen og stimulerer blodcirkulationen. Du vil opleve psykisk og mental styrke samt indre ro og balance. Medbring gerne vand og lidt frugt.

Nr. 091-120808	ALINEA huset
Søndag 11:00 - 14:40	26-04-09
Lina Guttermann	TI: 60746585
1 x 4 lektioner	350*/328 kr.
Nr. 091-120809	ALINEA huset
Søndag 11:00 - 14:40	26-04-09
Lina Guttermann	TI: 60746585
1 x 4 lektioner	350*/328 kr.

Lækker lørdag - yoga og meditation

Vi vil lave dybtgående yoga og guidet meditation. Målet er, at opnå total afspændthed og velvære, så du kan møde den kommende uge med ro i sjælen, foraget livstyt og lad af energi. Alle med eller uden kendskab til yoga og meditation kan være med. Medbring en let frokost, behageligt tøj og varme sokker.

Nr. 091-120810	ALINEA huset
Søndag 11:00 - 14:40	07-06-09
Lina Guttermann	TI: 60746585
1 x 4 lektioner	350*/328 kr.



Nr. 091-120385	AOF Metropol - Nr. Voldgade
Lørdag	21-02-09
Kajsa Saraswati	TI: 29847204
1 x 4,5 lektioner	350*/323 kr.

Nr. 091-120373	AOF Metropol - Nr. Voldgade
Lørdag 10:00 - 14:00	21-03-09
Birgitte Dircks	TI: 35819260
2 x 2 lektioner	300*/276 kr.

Nr. 091-120386	AOF Metropol - Nr. Voldgade
Lørdag 10:00 - 14:00	18-04-09
Birgitte Dircks	TI: 35819260
2 x 2 lektioner	300*/276 kr.

De fem tibetanere

De fem tibetanere er fem yogaøvelser, der er blevet berømte for deres helbredende, energigivende og foryngende virkning. Her lærer du øvelserne og hver enkelt øvelse bliver gennemarbejdet, så du kan integrere dem i dit liv og opnå effekten over tid. Bemærk: Undervisning både lørdag og søndag.

Nr. 091-120353	AOF Metropol - Nr. Voldgade
Lør + søn 10:00 - 11:50	31-01/01-02-09
Birgitte Dircks	TI: 35819260
2 x 2 lektioner	300*/276 kr.
Nr. 091-120354	AOF Metropol - Nr. Voldgade
Lør + søn 10:00 - 11:50	28-29-03-09
Birgitte Dircks	TI: 35819260
2 x 2 lektioner	300*/276 kr.

Nr. 091-120355	AOF Metropol - Nr. Voldgade
Lør + søn 10:00 - 11:50	18-17-05-09
Birgitte Dircks	TI: 35819260
2 x 2 lektioner	300*/276 kr.

Yoga-walk

Dette koncept henvender sig til alle, der kan lide at bevæge sig udefter. Kl. 10:00 mødes vi ved Metroen på Christianshavns Torv, og spadserer derfra til Amager Strandpark. På vejen vil vi på udvalgte steder stoppe ca. 15 min. og dyrke yoga: stræk, smidighed, styrke, åndedræts- og meditationsøvelser. Medbring vand og lidt frugt, enten i en rygtsæk eller et bælte. Hvis det smidger ned med regnvejret, Ved kraftig regn må der påregnes en aflysning.

Nr. 091-120224	Christianshavns Torv
Lørdag 10:00 - 13:40	23-05-09
Lina Guttermann	TI: 60746585
1 x 4 lektioner	2000*/176 kr.
Nr. 091-120225	Christianshavns Torv
Lørdag 10:00 - 13:40	06-06-09
Lina Guttermann	TI: 60746585
1 x 4 lektioner	2000*/176 kr.

Hypno-yoga m/k**

Vi arbejder med udgangspunkt i Hatha yogas grundprincipper, åndedrætsøvelser, klassiske øvelser og afspænding kombineret med enkelte teknikker fra hypnosens verden

Nr. 091-140203	Amosa
Mandag 19:30 - 21:15	02-02-09
Helle Ella	TI: 32575889
8 x 2 lektioner	1120*/1024 kr.
Nr. 091-140204	Amosa
Mandag 19:30 - 21:15	30-03-09
Helle Ella	TI: 32575889
8 x 2 lektioner	1120*/1024 kr.
Nr. 091-140205	Amosa
Mandag 19:30 - 21:15	08-06-09
Helle Ella	TI: 32575889
8 x 2 lektioner	1120*/1024 kr.

Hatha yoga ryghold

Yoga for en bedre ryg med blid hatha yoga, yoga for kortryggede samt senorhold med fokus på ryggen. Alle har de det til balle, at der lænes for spændinger i ryg, skuldre og nakke og evt. band. Der arbejdes med bl.a. med styrkende, rensende, smidiggørende og energigivende øvelser, træningen foregår i roligt tempo og med udgangspunkt i individuelt formål. Der slutes hver gang med afspænding for at øge velvære. Hensynsfulde hold, max. 8 deltagere.

Nr. 091-120393	Samsara Yoga
Freitag 09:00 - 10:50	06-02-09
Cecilie Pedersen	TI: 26412363
15 x 2 lektioner	1950*/1650 kr.

Blid Hatha - yoga - ryghold

Yoga for en bedre ryg med blid hatha yoga, yoga for kortryggede samt senorhold med fokus på ryggen. Alle har de det til balle, at der lænes for spændinger i ryg, skuldre og nakke og evt. band. Der arbejdes med bl.a. med styrkende, rensende, smidiggørende og energigivende øvelser, træningen foregår i roligt tempo og med udgangspunkt i individuelt formål. Der slutes hver gang med afspænding for at øge velvære. Hensynsfulde hold, max. 8 deltagere.

Nr. 091-120206	AOF Motionskolen
Torsdag 16:00 - 17:20	29-01-09
Karinna Lovind Gyllen	TI: 51961000
15 x 1,5 lektioner	1350*/1125 kr.

Yoga for en bedre ryg

Yoga for en bedre ryg med blid hatha yoga, yoga for kortryggede samt senorhold med fokus på ryggen. Alle har de det til balle, at der lænes for spændinger i ryg, skuldre og nakke og evt. band. Der arbejdes med bl.a. med styrkende, rensende, smidiggørende og energigivende øvelser, træningen foregår i roligt tempo og med udgangspunkt i individuelt formål. Der slutes hver gang med afspænding for at øge velvære. Hensynsfulde hold, max. 8 deltagere.

Nr. 091-121701	Lilleskolen
Mandag 17:15 - 19:05	26-01-09
Maja Jegesen	TI: 21637102
15 x 2 lektioner	1800*/1500 kr.
Nr. 091-121700	Lilleskolen
Mandag 19:15 - 21:05	26-01-09
Maja Jegesen	TI: 21637102
15 x 2 lektioner	1800*/1500 kr.

Senior yoga / 50+

Yoga er en træning, der kan udøves af alle uanset fysisk form og alder. Fortrinsvis for deltagere over 50 år, der har lyst til at øve glæden ved at oparbejde agt smidighed og styrke samt opnå indre ro og balance.

Nr. 091-121708	AOF Metropol - Nr. Voldgade
Mandag 10:00 - 11:50	26-01-09
Birgitte Dircks	TI: 35819260
14 x 2 lektioner	1560*/1380 kr.
Nr. 091-120214	Krop og Psyke
Mandag 10:00 - 11:50	28-01-09
Kimie Machold Krop & Balance	TI: 2612 9969
14 x 2 lektioner	1820*/1652 kr.
Nr. 091-121703	Lilleskolen
Onsdag 10:00 - 11:50	28-01-09
Maja Jegesen	TI: 21637102
15 x 2 lektioner	1950*/1770 kr.