

# KONTAKT - DIT FORÅR

## Krop & Natur

**Opstart 5.Marts 2026**

Torsdag kl.15.30 - 17.30

Skovbrynet 1C 5700 Svendborg

KONTAKT består af 4 moduler:  
Dit Forår, Din Sommer, Dit Efterår  
og Din Vinter.

Gruppeundervisningen finder sted  
ude i naturen og er inspireret af  
årstidernes cyklus og symbolikker.

Undervisningen tager afsæt i  
kropslige, sanseorienterede og  
kreative øvelser.

Uanset hvor mørk vinteren har været,  
er der altid håb og en ny start at finde  
i foråret.

Du kan tilmelde dig Dit - Forår, som  
kører i perioden 5.marts - 4.juni.

Modulet støtter dig i at slippe gamle  
vaner og at øge opmærksomheden på  
det, som du ønsker at gøre mere af i  
2026. Dit forår giver dig mulighed for  
at komme i kontakt med naturen, og  
dermed i kontakt med kroppens indre  
tilstand, behov og grænser.



**Tilmelding: Tlf: 30 10 70 64**

Tilmeldingsfrist 1. Marts.2026

Max 12 deltagere

Det forventes at du som deltager møder op  
hver gang og melder afbud senest to timer før  
hvis nødvendigt.



**Underviser: Vår Næs - Psykomotorisk Terapeut & Naturterapeut**