

Torsdag d. 25. september 2025

I dette nyhedsbrev:

- Invitation til morgenbadefællesskab
- Åndedrætsworkshop
- OBS om brandmænd
- OBS fra sidste Nyhedsbrev

Invitation til morgenbadefællesskab

Har du også lært, at man aldrig må bade alene. Og har du ikke lige nogen at følges med, så er du velkommen i vores lille badefællesskab mandag og onsdag klokken 8.30.

Vi mødes, klæder hurtigt om og følges derefter i vandet og op igen.

Eventuelt flere oplysninger hos Gunhild på mail: gunhildkorsgaard@yahoo.dk

Åndedrætsworkshop

Denne åndedræts-workshop er for dig der gerne vil blive bedre til at finde roen, både i det kolde og varme element. Med simple åndedrætsøvelser vil du blive i stand til at indtage det kolde vand med et roligt og kontrolleret overskud, der vil styrke glæden ved din vinterbadning og øge din vandtid. Åndedrætsøvelserne vil ligeledes gøre dig i stand til at øge din udholdenhed overfor den varmeeksponering du møder i saunaen.

Åndedrætsøvelserne er ikke kun anvendelige i forbindelse med din vinterbadning, du vil også kunne anvende øvelserne til at finde ro og skabe pauser i en måske travl hverdag.

Når vi eksponerer os selv for ekstreme forhold, som kulde og varme, spiller vores mentale mindset en stor rolle i forhold til vores oplevelse og adfærd. Du vil blive introduceret til øvelser, der kan anvendes som et effektivt værktøj til at påvirke dit mentale mindset positivt. I kombination med åndedrætsøvelser har du værktøjerne til at opnå din ønskede oplevelse. Hvad end det er at kunne komme i vandet hurtigere, længere eller mere kontrolleret.

Programmet:

Vi mødes i det Flydende Aktivitetshus, hvor vi starter workshoppen med et kort oplæg om åndedrættet og hvordan vi kan udnytte dets potentialer. Derefter vil du blive guidet igennem forskellige åndedrætsøvelser, hvor du får lov at mærke på egen krop, hvordan åndedrættet kan

anvendes til at finde en indre ro og kontrol. Ligeledes introduceres du for mentale øvelser, som forberedelse til kold og varm eksponering efterfølgende. Afslutningsvis vil vi anvende vores nye værktøjer til at gå i vandet på en rolig og kontrolleret måde, efterfulgt af et besøg i saunaen.

Medbring:

- Yogamåtte til de praktiske øvelser
- Løstsiddende tøj på du kan holde varmen til rolige øvelser
- Badetøj
- Håndklæde
- Vandflaske
- Andet du måtte have brug for til en tur i vandet og sauna.

Det anbefales ikke at spise et stort måltid mad lige inden sessionen, da det kan være svært at arbejde med åndedrættet på fuld mave.

Datoerne bliver

- Mandag d. 27/10 kl. 19.00 – 20.30
- Torsdag d. 30/10 kl. 19.30 – 21.00
- Torsdag d. 13/11 kl. 19.30 – 21.00
- Torsdag d. 27/11 kl. 19.30 – 21.00

Pris: 150,00 kr. for en gang

Meld dig til og betal via Flexybox. Log ind, klik på *Medlemsoplysninger* og klik herefter på *Sæsonhold*, så kommer kurset frem.

OBS om brandmænd

Vi har haft en længere periode med mange brandmænd. Det er rigtigt ærgerligt, men vi henstiller til at man **ikke tager brandmændene op af vandet**. Man risikerer at rive trådene af, og trådene alene er sværere at se i vandet og de brænder stadig.

OBS fra sidste nyhedsbrev

- Vinterbadesæsonen starter og bestyrelsen byder på morgenkaffe d. 1/10 kl. 7-8.
- Kontingentopkrævning sker automatisk den 1.10.2025. HUSK også at ændre oplysning om betalingskort i medlemssystemet, hvis du har fået nyt siden sidste år.

- Workshop for gode ideer d. torsdag d. 9. oktober kl. 18.30 – 21.00. Bestyrelsen byder på pizza og drikke undervejs.
- Rabat til SaunaNor for NorVins medlemmer

Endnu en gang - Vel mødt til en ny sæson
Bestyrelsen