



# Knivsta

## Januari - April 2012

Utgåva 2012:01

### Medicinsk Yoga för hälsa och balans

Passar både för dig som är nybörjare och för dig som tränat tidigare. Mer info 0737-36 46 95 eller [www.vitalmedyoga.se](http://www.vitalmedyoga.se). Läs mer om Medicinsk Yoga på [www.medicinskyoga.se](http://www.medicinskyoga.se).

Tisdagar kl. 16.00/8 ggr/16 studietimmar. Avgift 750 kr.  
Start 14 februari.

Tisdagar kl. 16.00/8 ggr/16 studietimmar. Avgift 750 kr.  
Start 10 april.

Ledare: Susanne Ekroth, instruktör i Medicinsk Yoga, utbildad vid Institutet för Medicinsk Yoga (IMY)

### Matlagning enligt LCHF

Vi lär oss vad som ingår i LCHF kost, gör matsedlar, lagar mat och äter. Kostnad för material tillkommer.

Måndagar kl. 18.00/5 ggr/20 studietimmar. Avgift 820 kr.  
Start 27 februari.

Söndagar kl. 15.00/vv/5 ggr/20 studietimmar. Avgift 820 kr.  
Start 26 februari.

### Matlagning för allergiker

Vi träffar en dietist samt lär oss laga god och varierad mat utan gluten, laktos mm, enl inställningen "lägg till istället för dra ifrån".

Söndagar kl. 15.00/vv/5 ggr/20 studietimmar. Avgift 820 kr.  
Start 26 februari.

Ledare: Gunilla Blom

#### Intresserad av annat?

Språk, slöjd och hantverk, natur och trädgård, data och fotografering, kropp och själ, dans, personlig utveckling samt flertalet intressanta föreläsningar hittar du på vår hemsida.

Sök online, ring eller maila så skickar vi produktblad för de ämnen du vill veta mer om.

### BE körkort

För dig som kör med tungt släp, hästsläp och husvagn. Vi diskuterar teori och övar inför uppkörningen. Datum och lokal är preliminära tills vi fått ihop startklar grupp. Lokal: Blå Wingen, Husby Långhundra. Minimum 6 deltagare. Avgift 980 kr (material tillkommer)  
Ledare: Martin Pettersson

### Stickcafé Älgboda

Du som tycker om att sticka, Kom och sticka tillsammans med oss. Vi lär nytt av varandra. Vi håller till hos "Gammalt och Nytt" i Stora Älgboda och träffas varannan torsdag jämna veckor. Tid kl 18.00 - ca 20.00. Välkommen!

### Musikcafé Blå Wingen

Kom och sjung allsång med Mattias och Stefan. Söndagen 11 mars kl. 15.00

### Musik på DVD

Vi spelar musik från opera, konserter och långfilmer på DVD och samtalar i anslutning till musiken. Planerade datum för träffar är 12 februari, 26 februari, 18 mars och 1 april. OBS! Medlemskap i Knivsta Musiksällskap erfordras. För medlemskap kontakta Eva Block på telefon 070-2832789



### Profylax och babymassage

Vi samarbetar med Sinnligt Barnmorskemottagning som erbjuder flertalet kurser i profylax och babymassage i Knivsta och Uppsala.

För kursutbud, information och anmälan se:

[www.sinnligt.com](http://www.sinnligt.com)

# [www.sv.se/uppsala](http://www.sv.se/uppsala)

Här hittar du hela vårt utbud. Anmäl dig online. Ladda hem kursprogram.

Du kan också kontakta oss för mer info, anmälan samt beställa program på 018 - 10 23 70