
Klicka här för att läsa nyhetsbrevet på webben.



Nytt från Studieförbundet Vuxenskolan Sörmland



Vill du röra på kroppen, göra något med händerna, eller förstå din inre kraft?

Vi är mitt inne i höstterminen och det är många bollar att hålla i luften.... Mörkret kommer tidigare, barnens träningar, egentid som saknas och mycket på jobbet. Då är det skönt hitta ett eget andningshål i kursverksamheten.

Vi har även kursstarter i en mängd andra ämnen - Kanske vill du lära dig släktforska eller börja skriva på en roman?

Alla höstens kurser hittar du [här](#)



Afrobeats

Dansen handlar om mycket glädje, motion tillsammans med många olika rörelser. Dansen är ursprungligen från Senegal och dansas runt om hela världen. Tillsammans med levande trummor får du en otrolig upplevelse, en härlig känsla.

[LÄS MER](#)



Decoupage

Decoupage - eller pappersservett-teknik - är en gammal teknik för dekoration av vardagliga föremål med hjälp av vackra pappersbilder/servetter och motiv. Detta är en nybörjarkurs och du behöver inte ha provat tidigare.

[LÄS MER](#)



Origami

Är du nyfiken på origami – den japanska konsten att vika ett papper till olika tredimensionella former? Kom och lär dig att vika en trana eller en box. Vi provar att vika både tvådimensionella och tredimensionella modeller. Se hur papperet får liv efter bara några vik. Inga förkunskaper behövs.

[LÄS MER](#)



Ikebana

En introduktion till den japanska konsten att arrangera blommor, Ikebana för nybörjare och nyfikna. I Ikebana jobbar man med färgkombinationer, vackra, rena linjer och det estetiska samspelet mellan vas, blommor, blad och stjälkar.

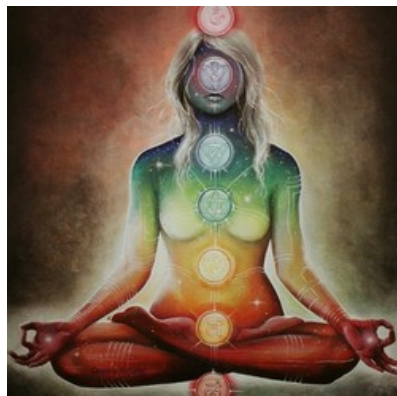
[LÄS MER](#)



Glasfusing

Glasfusing är en teknik som bygger på att smälta ihop glas och skapa olika mönster och färger. Genom en kurs i glasfusing kan du börja skapa vackra prydnadsföremål, smycken eller dekorera färdiga objekt.

[LÄS MER](#)



Chakran

Här lär du dig om de sju baschakran, hur man öppnar och stänger dem. Du kommer att få en större förståelse om vilka känslor och emotioner som hör till respektive chakra.

[LÄS MER](#)

På Studieförbundet Vuxenskolan Sörmland följer vi Folkhälsomyndighetens riktlinjer för att bromsa smittan av covid-19. Därför ber vi dig att stanna hemma om du känner dig det minsta förkyld. Vi ser även till att hålla avstånd till varandra i vår verksamhet, samt anpassar storleken på våra grupper till max 6 deltagare.



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Plats för nytänkande



[Klicka här](#) om du inte längre vill ha e-mail från oss.