

Dans, föredrag och sång

Hej!

Hoppas du har njutit av den vita vintern! Jag ser fram emot vår och solsken... Snart blir det första dansfesten för säsongen. Välkommen torsdag 12/3 kl. 20.30-22.30. Fri dans bugg och foxtrot till inspelad musik samt fika. 60 kr. [Anmälan dansfest.](#)

Kolla ny buggfilm med mig och Joakim på [Livskraft Nord på Facebook.](#)

Vårens aktiviteter fortsätter med [helgkurs bugg 2-3, 14-15/3, bugg 2 och 4 börjar 19/3, 7](#) torsdag kvällar. Långsam (slow) bugg och foxtrotkurs blir det från 24/3 resp 28/3. Bugg nybörjare start 14/4. Lyssna gärna på föredraget: [Trauma-releasing-exercises-en bra avslappningsmetod](#) 19/3 kl. 12.15-12.45 samt [Ellinors egna och andras låtar 24/3 kl. 17.45-18.45.](#)

Häng med på dansfestivalen 11/4-12/4. Prova på och se uppvisningar kl 10-17. Plats: Umeå Folkets Hus. Fri entré dagtid. Dans till orkestrar lördag kväll. Mer info: [Dansenshusiumea.se.](#)

Välkommen på [Glädje, rörelse och inspiration - biodanza, TRE \(avslappning\) mm, helgen 18-19/4. Här har du vårens kurs- och föredragsprogram.](#)

Jag leder mina kurser genom [Studieförbundet Vuxenskolan](#) i Umeå. Anmäl dig till kurser i dans och Qi Gong där eller via länkar från kurser, sång och föredrag på [Livskraft Nord.](#)

Varma hälsningar  
Ellinor

Om du inte vill få fler utskick från Livskraft Nord, hör av dig så tar jag bort dig från listan.