



# Kom med til Wellness dag i Gudskov!

Kom og få mulighed for at komme **“helt ned i kroppen”** til et arrangement med fokus på krop og åndedræt.

Kom med til en guidet åndedrætsrejse i rolige omgivelser ved Gudskov Svømmehal med facilitator Christoffer Bennike.

Du introduceres til simple og effektive åndedrætsøvelser, der hjælper med at skabe ro i kroppen og balance i nervesystemet – redskaber du kan tage med hjem og bruge i hverdagen.

Vi arbejder med vejrtrækningen til at:

- dæmpe tankemylder
- skabe indre ro
- støtte en bedre søvn

Du guides også gennem conscious connected breathing – en mere intens åndedrætsform, der kan øge kropsbevidstheden, åbne for nye sansninger og hjælpe med at give slip på spændinger.

Du er hele tiden i trykke rammer og deltager i dit eget tempo.

I anden del af workshoppen arbejder vi i mindre hold med varme og kulde gennem saunagus og isbad – stadig med fokus på åndedræt og krop. Derudover benyttes svømmehallen til øvelser i vand.

Der hygges med lækker buffet og drikke fra Ulrik Beiler, Otterup Bowling.

## Medbring

- Yogamåtte eller liggeunderlag
- Tøj du kan bevæge dig i
- Badetøj
- Håndklæder (inkl. ekstra til saunagus)
- Evt. badekåbe

Bade- og omklædningsfaciliteter er til rådighed. Ved godt vejr foregår dele af dagen i haven.

## Pris

550 kr. pr. person for hele dagen inkl. buffet og drikke. Efter tilmelding modtages oplysninger om betaling.

## Hvor?

Gudskov Svømmehal  
Grusgyden 66  
5450 Otterup

## Hvornår?

Søndag  
d. 31. maj 2026  
Kl. 13.00–17.00 (ca.)

## Tilmelding

Tilmelding sker til Dorthe på sms: **23218607**  
Kun 45 pladser (først til mølle)  
Sidste tilmelding: 18. Maj 2026