

Fredagsposten

Uke 11 – 18. mars 2022

KALENDEREN:

Uke 12 – Arbeidsuke for 9. klasse.

Tirsdag 22. mars – Teaterforestilling – 7. klasse viser Pyramus og Thisbe, kl 18.00.

Onsdag 23. mars – 6. klasse foreldremøte kl 18.00.

Lør/søn 2.-3. april – Qigong/Yoga. Til inntekt for niende klasse. Se siste side.

Uke 15 – Påskeferie fra mandag 11. til og med tirsdag 19. april.

SJUENDE PÅ FJELLET Se mer på side tre.



UKENS TAVLE – 4. klasse



BARNEHAGEN OG 1. KLASSE

Takk for et fint foreldremøte sist tirsdag, hvor Vara og Radka viste skyggeteateret om "Skinsvotten", et rim og regleeventyr, som også var temaet på Fastelavnsfesten for barna. Det virket også som Kafedialogen på initiativ av S.U. falt i smak!



På Blåbær har de ommøblert litt. Denne sengen er ny i rommet og gir nye lekemuligheter, som f.eks en båt med plass til mange.

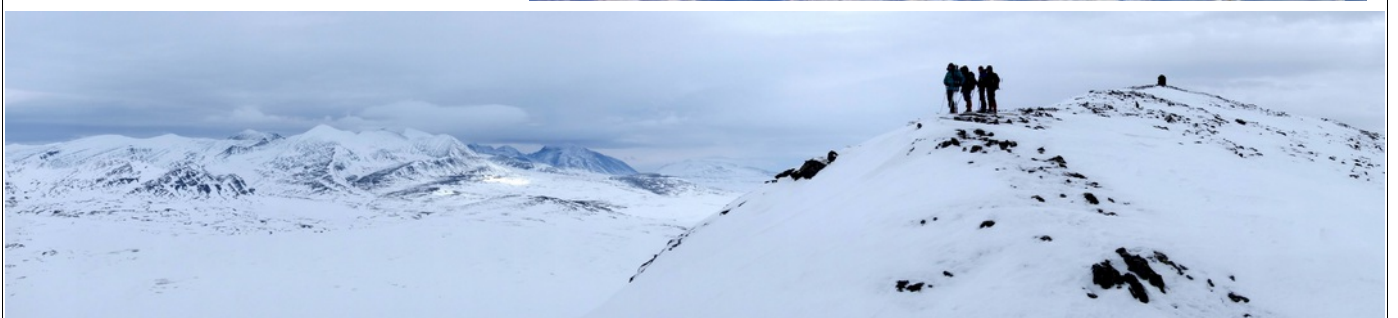
Gullkorn: En voksen sier ut i luften: *Hvem har et gullkorn til Fredagsposten?* Et barn, 6 år, fanger det opp og løper ut på plassen sin og finner frem et kornaks og spør om dette er et gullkorn eller et ektekorn!

Askeladden



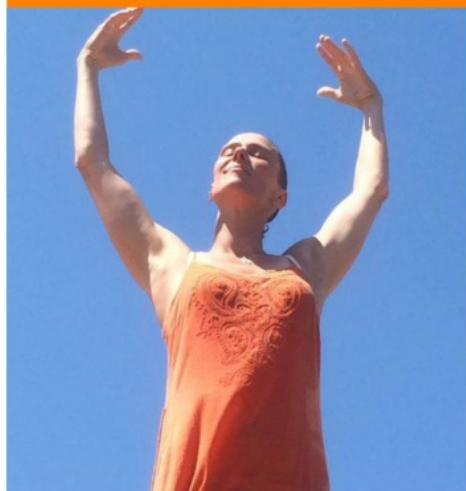


SJUENDE KLASSE PÅ LEIRSKOLE PÅ HØVRINGEN





Cecilie Giørtz



Steinerskolen Holtebrekk

Lørdag 02.04 og

Søndag 03.04.2022

kl 10.00 - 13.30

Kr 800,-

for begge dagene.

Påmelding til

ceciliegiortz1@gmail.com

Vipps 95937697

En helg med Qi gong og yin yoga.
Til inntekt for 9. klassens 10.kl-tur.

Jeg inviterer til en helg med ulike metoder for å styrke både kropp og sinn.

En av fordelene med å trene qigong er at man arbeider med så langsomme og myke bevegelser at selv mennesker med fysiske plager kan gjennomføre dem. Kan man ikke gjøre hele bevegelsen, gjør man det som føles behagelig og tenker seg (visualiserer) resten av øvelsen. Det viktige er at man har full konsentrasjon på det man gjør og ikke lar tankene vandre fra nuet. Om tankene tar overhånd, vender man bare tilbake til øvelsen man holder på med.

Aktive idrettsutøvere har funnet at de oppnår et bedre treningsresultat ved å trene qigong. Årsaken er at fysiske og psykiske blokkeringer slipper taket og mer kraft går til områder som er med på å gi en bedre generell prestasjon.

Vi skal også ha meditativ tøying, med yin yoga, og da er det fint å ta med matte, pute/bolster og klosser om du har.

