

Fredagsposten

Uke 12 – 25. mars 2022

KALENDEREN:

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

Fredag 8. april – Avslutning før påskeferie. Alle slutter senest 13.40.

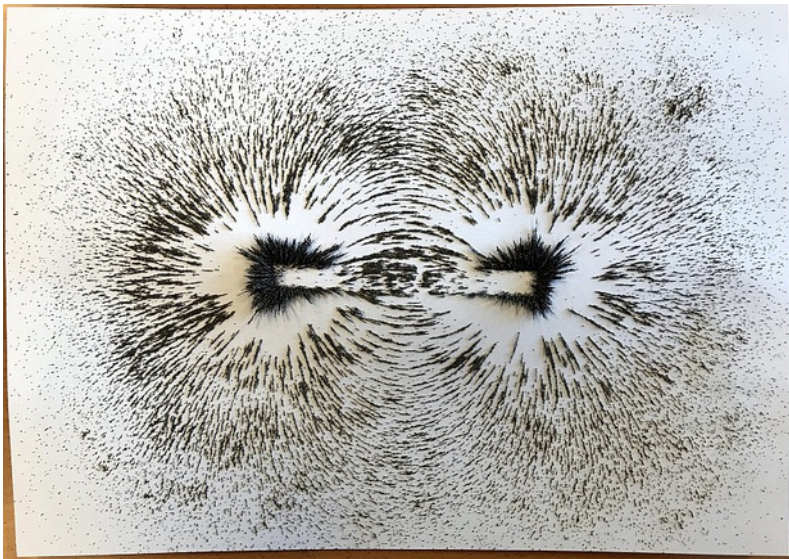
Uke 15 – Påskeferie fra mandag 11. til og med tirsdag 19. april.

Fredag 29. april – Valborgsfest og dugnad kl 16 til 20 for alle foreldre og barn, med aktiviteter og mat ved FAU. **Sett av dagen** – jobb og moro. Mer info kommer.

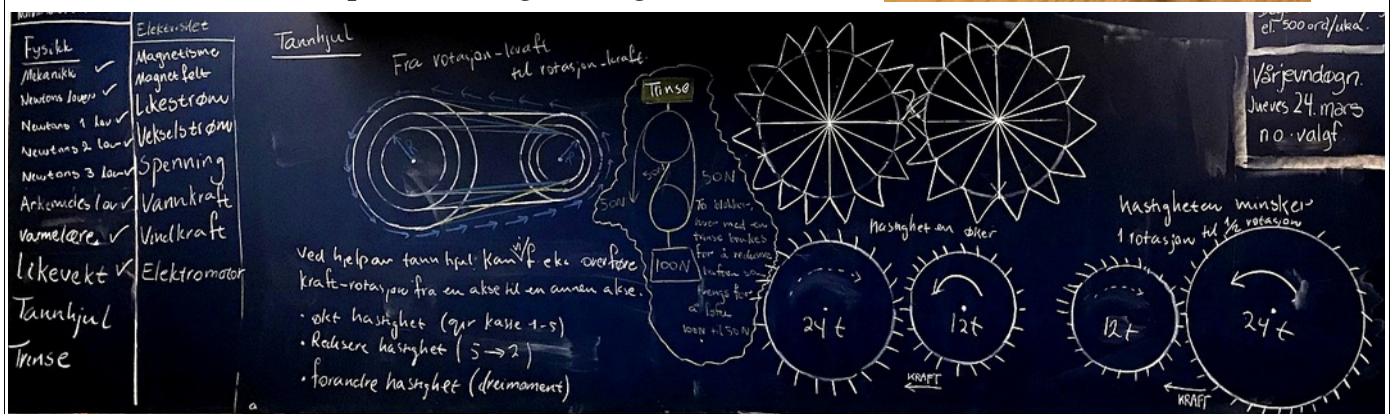
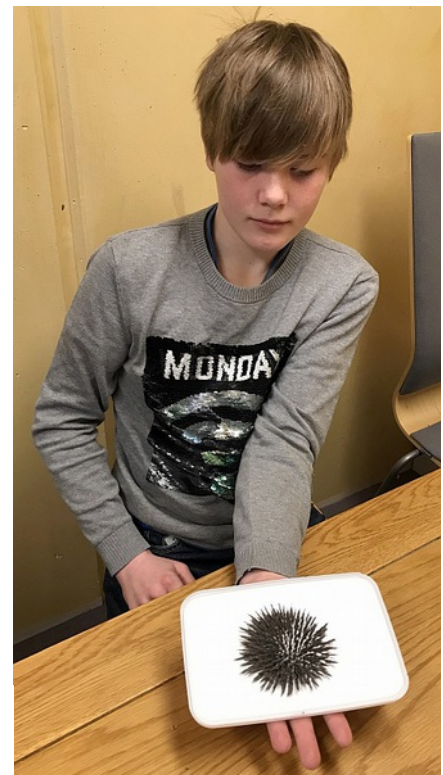
Fredag 13. mai – og mandag 16. mai – skolefoto – 2. og 4. kl fredag, 7. og 10. kl mandag.

Se oppdatert årsplan

SKEIV UNGDOM kommer på besøk
til ungdomstrinnet tirsdag 5. april.



UKENS TAVLE – 8. klasse. De har hatt fysikk denne uken – mekanikk på tavlen og to magnetiske bilder.



BARNEHAGEN OG 1. KLASSE

Her i barnehagen forbereder vi oss til påsken, kyllingene popper frem nå og vi synger :

En liten kylling i egget lå, banket og banket på,
"her er så trangt jeg vil ut å gå."

Pep den og ynk et seg der den lå.

Hakk, hakk, hakk

egget det sprakk og

en liten kylling ut av det stakk.



Se på denne vakre vårkransen på spisebordet på Bjørnebær. En fargerik vår inne, men ennå brunt og grått med litt snø ute her på Holtebrekkhaugen!

Gullkorn: Samtale rundt det å ha store søsken på skolen, to av barna har søsken i samme klasse, en av guttene konkludere med at: "Når min bror gifter seg med din søster, så blir vi brødre!"

Vårens sterke sollys lyser opp stien i skogen, her er 1.kl. ute for å finne seg en kjepp til kjepphesten sine!



Ut på tur med en god venn.



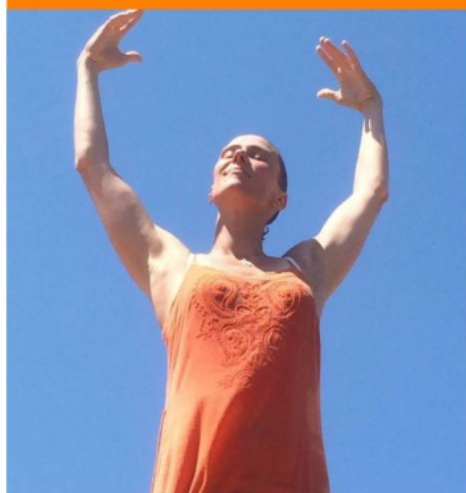
Askeladden



Cecilie Giørtz



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



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

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.

