

# Østbjerglund



## **Arrangementer i 2023:**

Hver Tirsdag fra kl. 10-11 **Naturtræning** v Anne Stoklund Larsen. Naturtræning er hensyntagende træning, hvor vi arbejder med balance, kondition og styrketræning. Alle kan være med. Jeg er uddannet DGI naturtræner og deltager i et forskningsprojekt for Gigtforeningen, hvor betydningen af naturtræning for gigtpatienter undersøges. Du er velkommen til en prøvetime. Pris 150,- kr. for 10 gange.

Hver tirsdag fra kl. 19:30-20:30 **Stillevandring** v. Anne Stoklund Larsen. Vil du have ro i nervesystemet og dæmpe følelsen af fysisk eller psykisk stress er stillevandring en god metode. Vi går igennem forskellige naturområder og tager ophold i naturen. Vi træner forskellige vejtrækningsøvelser der kan anvendes i hverdagen. Pris 50,- pr. gang eller et 10-turskort for 450,- kr.

Fredag den 19/5, kl. 17 til 20/5, kl. 9.00 **Udesidning med Vølven fra Ribe – Gudrun Victoria Gotved.** En udesidning er noget alle kan. Dog kan det være godt, lige at blive taget i hånden første gang. Derfor er der nu en helt fantastisk mulighed for en udesidningsnat i den helt unikke natur der er omkring Østbjerglund.

Der er flere muligheder for deltagelse.

Hele pakken starter med "Et steds fortællinger" hvor du hører historien om Østbjerglund.

Derefter aftensmad

Så går vi ud til bålet, hvor vi taler om udesidning.

Herefter finder vi hvert vores sted hvor vi sætter os, for at våge i natten og se hvad der kommer til os.

Ved morgengry mødes vi atter ved bålet, hvor vi taler sammen om nattens oplevelser.

Til sidst går vi tilbage til Østbjerglund, hvor vi får en gang morgenmad.

Østbjerglund skal have 275 kr. for det hele. Dertil kommer en donation til Gudrun. Hvad du vil give her, er op til dig selv.

Vælger du fortællinger og aftensmad fra, bliver det 135 kr. for brænde og morgenmad, igen kommer der en donation til Gudrun Victoria Gotved oveni.

Endeligt kan du vælge udesidningen alene, uden nogen form for forplejning, det er 75 kr. + donation til Gudrun.

Deltagelse er først sikret når detalingen til Østbjerglund er registreret på mobilpay nummer 442499.

Donationen betales på dagen.

# Østbjerglund

Husk varmt tøj og evt. skind at sidde på. Det kan godt være koldt om natten.

Der er et begrænset antal pladser, så først til mølle.

Følg linket og hør Gudrun - Vølven fra Ribe fortælle om [Udesidning](#)

Torsdag den 4/5, kl. 19-21 **Fuldmånemeditation** v. [Helseværkstedet](#) Grethe Lindholm

Vi er i skoven 1 times tid, så et par tæpper/varmt tøj er en god ide. Vi slutter med kaffe/te og frugt i atelieret.

Pris 200 kr. Tilmelding nødvendig til tel. 2624 0647 eller [helsevaerkstedet@jellingnet.dk](mailto:helsevaerkstedet@jellingnet.dk)

Mandag den 22/5, kl. 19-21 **Skovmeditation** v. [Helseværkstedet](#) Grethe Lindholm

Skovmeditation giver indre ro og stop af tankemylder, og naturen bidrager med sin oprindelige energi. Vi er i skoven 1 times tid, så et par tæpper/varmt tøj er en god ide. Vi slutter med kaffe/te og frugt i atelieret.

Pris 200 kr. Tilmelding nødvendig til tel. 2624 0647 eller [helsevaerkstedet@jellingnet.dk](mailto:helsevaerkstedet@jellingnet.dk)

Onsdag den 24/5, kl. 19-21:30 **Stilhed og snaps – Sanketur** v. **Anne Stoklund Larsen**. Arrangør

Østbjerglund og FOF [Køb billet](#)

Onsdag den 31/5, kl. 10-12 **Sansefortælling**. En formiddag med levende fortællinger, musik og natur.

Medvirkende historiefortæller Grethe Lindholm Pedersen, sangerinde Julie Ben Semmane og ejer Anne Stoklund Larsen. [Læs mere](#)

Gratis entré – Donation fra Velliv Foreningen. Køb af kaffe/te og kage 40,- kr.

Tilmelding nødvendig til [info@oestbjerglund.dk](mailto:info@oestbjerglund.dk)

Lørdag den 3/6, kl. 12-16 **Fortællinger under den blomstrende hvidtjørn**. Find din hvide kjole frem og sammen vil vi gå i August Schades fodspor med poesi og fortællinger under den blomstrende hvidtjørn. Der serveres frokost med hjemmebagte tærter og salat. Der kan købes øl, kryddersnaps og vand. Billetpris 200 kr. for voksne, 100 kr. for børn.

Tilmelding nødvendig til [info@oestbjerglund.dk](mailto:info@oestbjerglund.dk)

Lørdag den 18/6, kl. 10-13, **Sommerfugletur** v. **Naturvejleder Finn Lillethorup** Økolariet og Vejle

Kommune. Arrangør Sommerfuglebevægelsen og Østbjerglund. [Læs mere her](#)

[Sommerfuglebevægelsen inviterer](#)

Pris 150 kr. for ikke medlemmer af sommerfuglebevægelsen – gratis for medlemmer.

Lørdag den 10/6 og Mandag den 26/6, kl. 14-16 **Sommerfugletur** v. **Anne Stoklund Larsen**. Arrangør

Østbjerglund / Billetpris 100,- kr. voksne og 50,- kr. for børn. [Læs mere](#)

Lørdag den 17/6, kl. 14-16 **Orkidétur** v. **Anne Stoklund Larsen**. Der vokser tre forskellige orkidéer på Østbjerglund, de er fredet og de kræver helt specielle betingelser for at overleve. Kom og bliv klogere på vilde orkidéer. Arrangør Østbjerglund / Billetpris 100,- kr. for voksne og 50,- kr. for børn. [Læs mere](#)

Har du spørgsmål er du altid velkommen til at kontakte mig. Du kan holde dig opdateret på [www.oestbjerglund.dk](http://www.oestbjerglund.dk), [Facebook](#) og [Instagram](#).

Med venlig hilsen Anne Stoklund Larsen

**Velliv**  
Foreningen

Støtter sansefortællinger  
[Læs mere her](#)

Østbjerglund – rig på oplevelser

Bjerregårdsvej 13 | DK-7300 Jelling | Tel +45 2631 3048 | [info@oestbjerglund.dk](mailto:info@oestbjerglund.dk) | [www.oestbjerglund.dk](http://www.oestbjerglund.dk)