

SPOR 5: FÆLLES

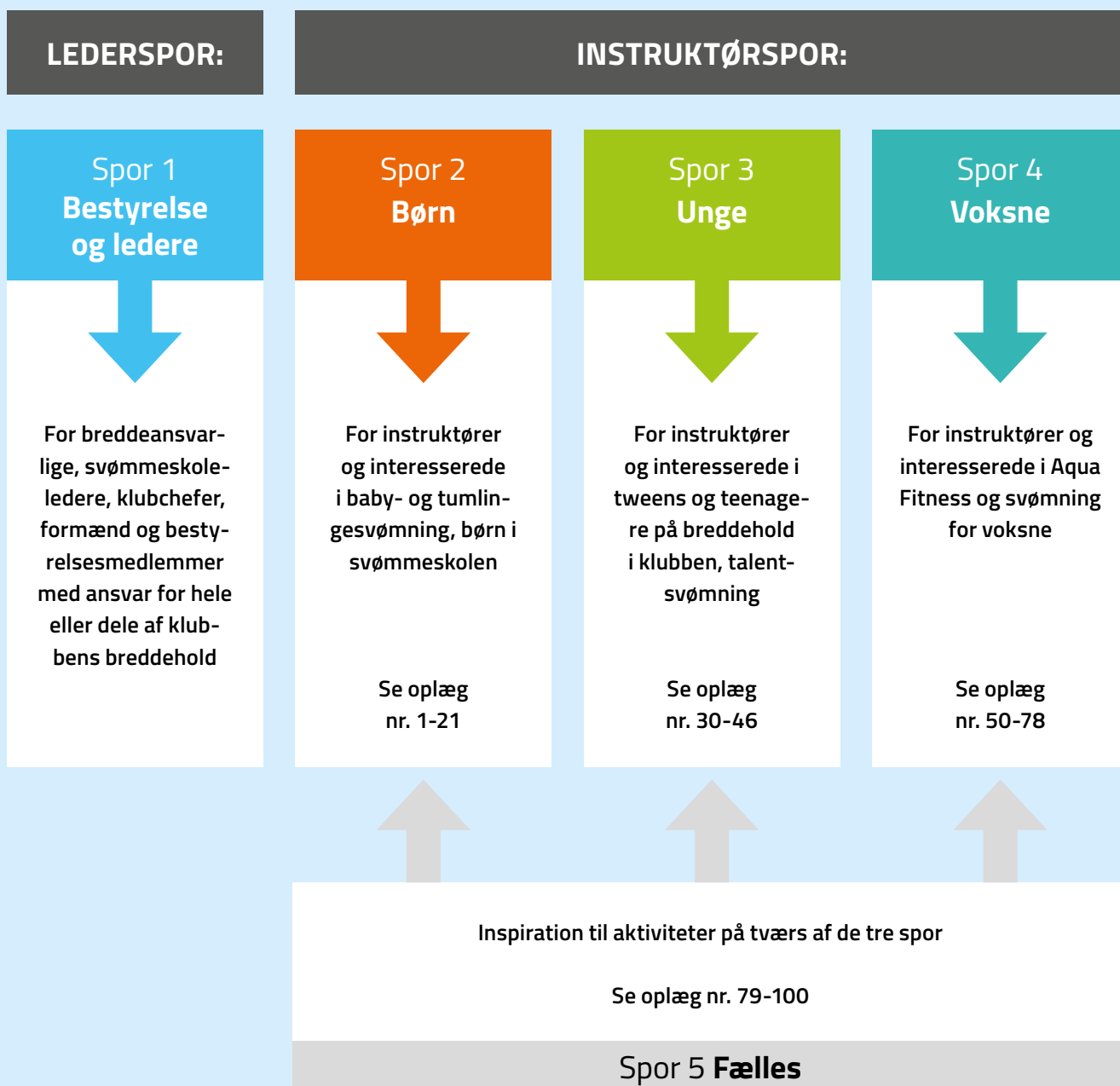


DE FEM SPOR PÅ AQUA INSPIRATION 2022

Programmet til Aqua Inspiration er inddelt i fem spor: 1) Leder, 2) Børn, 3) Unge, 4) Voksne og 5) Fælles – for aktiviteter, der går på tværs og kan integreres i undervisningen og aktiviteter for alle aldre.

Spor 2, 3 og 4 henvender sig til instruktører, som underviser henholdsvis børn og unge, talentsvømmere og voksne. Spor 1 henvender sig til ledere i svømmeklubben, herunder bestyrelsesmedlemmer samt ansatte klubchefer og svømmeskoleledere.

Du kan sammensætte dit personlige program og kan frit vælge mellem oplæg på instruktørsporene, mens ledersporet er et selvstændigt spor, der kun afvikles lørdag. Deltagerne på ledersporet kan gratis deltage på instruktørsporet om søndagen.



PROGRAM FOR INSTRUKTØRSPØRENE

2. Spor: Børn 3. Spor: Unge 4. Spor: Voksne Fælles

LØRDAG DEN 29. OKTOBER 2022

Tallet ud for hvert oplæg henviser til beskrivelsen af oplægget på de efterfølgende sider.

Tid	Spisesal vandrehjem	Varmtvandsbassin	Aktivitetsbassin	Bølgebassin	Hæve/sænkebassin	Udspringsbassin	Konkurrencebassin	Romersk Bad og Udendørs	K1 vandrehjem	K2 vandrehjem	Pejsestuen vandrehjem	1. sal Svømmestadion
09.00-09.40	FÆLLES VELKOMST I BADMINTONHALLEN			TJEK IND: VELKOMST V/ DGI + SVØM FORMAND INKL. FÆLLESSANG								
10.00-10.40		1. 0-2 år: sanglege – Maiken Jensen	51. SAF Aqua Body & Mind – Joanna Apolinarska	31. Rescue Kid – konkurrencelivredning for t(w)eens – Stine Knudsen	8. Dykkerlege – den sjove vej til tryghed i vandet – Morten Willer	62. Deep Water Pulse – Mike Grønvall	13. Banetovslege – Simon Hansen	90.A Saunagus – Årstiderne skifter	91. Gusemester for en dag – Det Danske Saunaselskab	71. SMART Training – hjernetræning for voksne og seniorer – Linn Trentel Busch		
11.00-11.40		50. SAF AQUA Pelvic Floor – pelvic floor exercises and training – Joanna Apolinarska	58. SMART Training for seniorer – Lona Callesen	32.A Livredderdyst – Stine Knudsen	33. Gamification 2.0 – Engagerende svømmeundervisning – Lars Skadhauge	38. Udspring: spring til træning – Emma Kjær	73. Aqua Float Fit – Joao Santos	91.A Saunagus for begyndere 2	83. Fridykning – sådan kommer du i gang – Aarhus Fridykkerklub	70. YouTurn - nye voksne målgrupper i bassinet – Linn Trentel Busch		46. Landtræning: yoga for (unge) svømmere – Line Andersen
12.00-12.40	Frokost	2. 0-2 år: dyk og greb – Maiken Jensen	84. Fridykning – få styr på åndedræt og vejrholdning – Aarhus Fridykkerklub		17. Kunstsvømning for børn – Ellen Futtrup Jensen	11. Kaosundervisning – galt eller genialt? – Simon Hansen	52. Aqua Float Fit – Slow Balance – Joanna Apolinarska	90.B Saunagus – Gus for begyndere	9. Svømmeskolen: introduktion til teknik – hvornår og hvordan? – Morten Willer	86. Kost og træning: den gode mad til svømmeren – Linn Trentel Busch	28. Stemmetræning: brug stemmen rigtigt i svømmehallen	
13.00-13.40	Frokost	57. Seniortræning med redskaber – Lona Callesen	60. Wild water – Mike Grønvall		69. GO! for voksne og seniorer – Morten Willer	59. Kunstsvømning for voksne – Ellen Futtrup Jensen	85. Fridykning – hvor langt kan du komme? – Aarhus Fridykkerklub	91.B Lad fortællingen forføre	65. I gang med svømning i åbent vand – Carsten Jokumsen			
14.00-14.40	Frokost	68. Vind over vandskrækken: fokus på grundfærdigheder – Morten Willer	78. Functional Dumbbell – Joao Santos	66. Bølgesvømning i åbent vand – Carsten Jokumsen	15. Storytelling for vandtilvænning – Amalie Jensen	16. Udspring – sjove, seje spring for de små – Emma Kjær	32.B Livredderdyst – Stine Knudsen	90.C Saunagus – Ind i mørket!	88. Vinterbadervært: vis vejen til det kolde gys for andre (kombi med dyp søn.)			
15.00-15.40		4. Fri for bæltter og vinger - opdriftsmidler på den fede måde – Anne Bomberg	61. Brug det hele! (Redskaber og området) – Mike Grønvall		21. Lav et musikprogram – Cecilie Højmark	43. Stilartsanalyse: bryst og fly – Mads Hjorth	87. SUP boards: samarbejdsøvelser og sjov træning – Line Andersen		56. Voksenpædagogik – Lars Skadhauge			
16.00-16.40		3. Den gode start for baby og forældre – Maiken Jensen			34. Brug bolden – Philip Steenfos	44. Stilartsanalyse: crawl og ryg – Mads Hjorth	67. Svømning i åbent vand: indendørs træning, der gør dig skarp til udendørssæsonen – Carsten Jokumsen	90.D Saunagus – Smag på duften	30. Kom igang med livredning for unge i klubben – Stine Knudsen			
17.00-17.40	Aftensmad	79. Aqua Yoga – kom i frit flow – Majken Skovfoged	64. Aqua Cross – Tommy Bach		12. Gør svømmetræningen motiverende for alle – Simon Hansen	74. Deep Functional Choreo – Joao Santos	45. Hvordan kommunikerer du? Klassiske progressioner i de fire stilarter – Mads Hjorth	Udendørs	39. Samarbejde mellem instruktør og hjælpeinstruktør – Amalie Jensen			
18.00-18.40	Aftensmad	81. Aqua Pilates Classic – Bettina Keller Rasmussen			Aktivitetsbane	89. Vandpolo – vi spiller en kamp! – Philip Steenfos	35. Sjøv med holdkapper – Lars Skadhauge	99. Havdyp – vi går til Sædding Strand og dyster os.			93. Mød DGI og SVØM: Sammen spiller vi hinanden gode (18.30-19.30)	100. Spa og wellness
19.00-19.40	Aftensmad	80. Stræk ud og spænd af – kom til stede i nuet – Lona Callesen										
20.00-20.40	TRYLLESHOW: PETER ANDREAS LAURSEN											

PROGRAM FOR INSTRUKTØRSPØRENE

SØNDAG DEN 30. OKTOBER 2021

Tid	Varmtvandsbassin	Aktivitetsbassin	Hæve/sænkebassin	Udspringsbassin	Konkurrencebassin	Udendørs	Romersk Bad	Badmintonhal
08.00						99.A Havdyp – OBS: begynder kl. 8.30 ved Ho Bugt Sejlklub		
09.00-09.40	5. Tumlinge 3-4 år: Aktiviteter der matcher motorikken – <i>Anne Bomberg</i>	76. WHIIT – <i>Joao Santos</i>	55.A Aqua Bike – <i>Joanna Apolinarska</i>	41. Social svømmeundervisning – lær sammen! <i>Sune Lund</i>	36. Lege med konkurrence til mestring af færdigheder – <i>Lars Skadhauge</i>		90.E Saunagus – I skovens dybe stille ro	18. Antibulli – <i>Mette Skat Lundgaard Krøll</i>
10.00-10.40	6. Tumlinge-træning – sæt børnene fri i bassinet – <i>Anne Bomberg</i>	54. SAF AQUA Abdominal Training – <i>Joanna Apolinarska</i>	55.C Aqua Bike – <i>Joao Santos</i>	14. Ægte læringstid gennem aktivitetsudvikling – <i>Simon Hansen</i>	72. Plask og leg for voksne – <i>Sune Lund</i>		90.F Saunagus – Kun fantasien sætter grænsen	10. Sjov svømmeundervisning - hver gang – <i>Morten Willer</i>
11.00-11.40	53. SAF AQUA Pregnancy – exercises for the trimesters of pregnancy – <i>Joanna Apolinarska</i>	77. Upgrade your choreo – <i>Joao Santos</i>	55.B Aqua Bike – <i>Mike Grønvall</i>	87.B SUP boards: samarbejdsøvelser og sjov træning – <i>Line Andersen</i>	19. Fra grundfærdighed til grovmotorisk crawl – <i>Sune Lund</i>		91.C Winter is coming	63. Aqua Fitness: få det ind i svømmeundervisningen – <i>Mike Grønvall</i>
12.00-12.40	7. Ro i undervisningen – yoga i vand for børn – <i>Annemette Linnebjerg</i>	75. Vild med dans – <i>Lona Callesen</i>			20. Fra grundfærdighed til grovmotorisk ryg – <i>Sune Lund</i>		91.D Get in the mood	37. Videoanalyse – <i>Lars Skadhauge</i>
13.00-13.30	TAK FOR DENNE GANG OG SANDWICH "TO GO"							

2. Spor: Børn 3. Spor: Unge

4. Spor: Voksne Fælles

Tallet ud for hvert oplæg henviser til beskrivelsen af oplægget på de efterfølgende sider.



WORKSHOP 79-100

Dette spor går på tværs af børn, unge og voksne og giver inspiration til aktiviteter, der kan udføres uanset alder.

79. AQUA YOGA – KOM I FRIT FLOW

Oplægsholder: Majken Skovfoged

– konsulent DGI Svømning og underviser i Hatha Yoga.

Fokus på afslapning og at komme i naturligt flow. Vi arbejder i takt med vores vejrtrækning og får pulsen ned med øvelser, der styrker, strækker og skaber velbehag i hele kroppen.

80. STRÆK UD OG SPÆND AF – KOM TIL STEDE I NUET

Oplægsholder: Lona Callesen

– psykomotoriker og instruktør i aqua fitness, træning for gravide og seniorer med mere end 20 års erfaring.

Spænd af og stræk kroppen igennem ovenpå en begivenhedsrig dag. Vi træner balance og flydeøvelser, der beroliger nervesystemet og indstiller krop og sind på det, der sker lige nu. Øvelserne kan bruges som enten opvarmning eller afslutning på enhver undervisningsaktivitet i vand – og til både børn, unge og voksne.

81. AQUA PILATES CLASSIC

Oplægsholder: Bettina Keller Rasmussen

– uddannet fysioterapeut og certificeret pilatesinstruktør.
Stifter og ejer af Pilates-Terapi, hvor hun også underviser.
www.pilatesterapi.dk

Klassiske pilates øvelser omdannet og tilrettet, så vi kan udføre dem i vand. Vi arbejder med kropsbevidsthed, balance, kontrol, smidighed, koordination og vejrtrækning som er de klassiske pilates elementer. Der vil være fokus på "at rette eleven", kontakten med eleverne, "at gøre sit bedste", "være fokuseret" og som jeg plejer at sige "do the work".

82. AQUA PILATES

Oplægsholder: Bettina Keller Rasmussen

– uddannet fysioterapeut og certificeret pilatesinstruktør.
Stifter og ejer af Pilates-Terapi, hvor hun også underviser.
www.pilatesterapi.dk

I denne workshop laver vi pilates med brug af diverse redskaber. Hvordan bruger vi redskaberne i vandet til at udfordre, variere og mærke vandets modstand på nye måder. Vi laver en grundig opvarmning uden redskaber og får fornemmelse for vandets modstand og opdrift. Hvordan skaber vi modstand i vandet og hvordan bruger vi vandet i forhold til Pilates i vand. Vi har fokus på balance, fødder og ankler og generel kontrol af kroppen i vandet.

83. FRIDYKNING – SÅDAN KOMMER DU I GANG

Oplægsholder: Mark Pedersen

– fridykker, psykolog og formand i Aarhus Fridykkerklub

Når vi dykker under vand, reagerer kroppen instinktivt; vi lukker øjnene og holder vejret, indtil vi er oppe over vandet igen. Vi bruger her vores medfødte dykkerrefleks aktivt. At holde vejret i vand er et grundlæggende element i stort set alle former for aktivitet i vand – fra kunstsvømning, undervandsrugby og undervandsjagt til snorkling og svømning. Dykkerrefleks og vejrholdning kan trænes, så du bliver i stand til at holde vejret længere tid under vandet – på denne teoretiske workshop bliver du introduceret for kunsten at kunne netop dét.

84. FRIDYKNING – FÅ STYR PÅ ÅNEDRÆT OG VEJRHOLDNING (STATISK)

Oplægsholder: Mark Pedersen

– fridykker, psykolog og formand i Aarhus Fridykkerklub

Hop i vandet med en garvet fridykker og øv dig i at holde vejret under vand – længere tid end du er vant til. Vi arbejder med vejrholdningen i statiske øvelser, som skaber tilvænning og øver os i at bevare ro og forblive afslappede efterhånden, som kroppen bliver udfordret. Det hele udføres under ansvarligt opsyn og i trygge rammer, så du kan gå på opdagelse i dig selv og mærke pulsen falde.

85. FRIDYKNING – HVOR LANGT KAN DU KOMME? (DYNAMISK)

Oplægsholder: Mark Pedersen

– fridykker, psykolog og formand i Aarhus Fridykkerklub

Kunsten at kunne svømme længst under vand på ét åndedrag er en yndet leg for mange i svømmehallen. På workshoppen vil Mark guide udi netop denne, dynamiske disciplin inden for fridykning. Få indblik i de bagvedliggende teknikker og prøv dem af på egen krop. Det hele udføres under ansvarligt opsyn og i trygge rammer, så du kan gå på opdagelse i dig selv og mærke pulsen falde.

86. KOST OG TRÆNING: DEN GODE MAD TIL SVØMMEREN

Oplægsholder: Linn Trentel Busch

– fuddannet fysioterapeut, idrætscoach og kostvejleder.

Indehaver af Ergo Pro. Forfatter til og underviser på DGI YouTurn

Hvordan fodrer man bedst svømmemotoren? Undgå at falde i de værste madfælder, når den store svømmesult skal stilles enten før eller efter træning. Hvad er hensigtsmæssigt at spise forinden, og hvad giver du kroppen, når du er færdig med at svømme træne? Vi gennemgår de nyeste kostråd fra Sundhedsstyrelsen og du får et par konkrete forslag til god, sund og nærrende svømmekost med dig hjem.

87. OG 87.B SUP BOARDS: SAMARBEJDSØVELSER OG SJOV TRÆNING

Oplægsholder: Line Andersen

– svømmekonsulent DGI Sønderjylland og Sydvest, fysioterapeut EmCare

Få fif til en flyvende start på Stand Up Paddle (SUP). Sammen øver vi os på at blive venner med SUP-boardet gennem den helt gode samling af udfordrende og sjove aktiviteter. Line har mange års erfaring med SUP og vil dele rundhåndet ud af sine bedste øvelser, så du kan blive klar til at bruge foråret og sommeren på vandet.

88. VINTERBADERVÆRT: VIS VEJEN TIL DET KOLDE GYS FOR ANDRE (KOMBI MED DYP SØN.)

Oplægsholder: Signe Nyby

– svømmekonsulent DGI Storstrømmen

Hop i havet – hele året rundt. Vinterbadning har virkelig vundet indpas i danskernes hjerter i løbet af de sidste par år, hvor mange har fået øjnene op for glæderne og fordelene forbundet med det kolde gys. Med udgangspunkt i uddannelsen "Vinterbadervært" kommer vi omkring vinterbadning som aktivitet, fx som parallelt tilbud til svømmeklubbens øvrige hold. Samtidig får du input til, hvordan du selv kan komme i gang med at vinterbade samt give glæden ved det kolde gys videre til andre.

Workshoppen kan med fordel kombineres med enten:

97. Havdyp - vi går til Sædding Strand og dypper os eller

98. Havdyp - OBS: begynder kl. 8.30 ved Ho Bugt Sejlklub

89. VANDPOLO – VI SPILLER EN KAMP!

Oplægsholder: Philip Steenfos

– med 11 års erfaring som både spiller og træner. På nuværende tidspunkt træner for U15 landsholdet. Læser kandidat i idræt med "Exercise as medicine" som speciale. Kystlivredder for TrygFonden Kystlivredning.

Er du vild med kombinationen af bold og vand – og kan du lide at score mål? Så kom og vær med til en frisk omgang vandpolo. Vi spiller kamp under hele workshoppen, med forskellige regler og tilpasninger, som vil illustrere, hvordan vandpolo kan tilpasses, så deltagere på alle niveauer kan være med og få glæde ud af sporten.



SAUNAGUS – FULD SKRUE PÅ VARMEN MED FLERE EKSPERTER



Igennem alverdens dufte er saunagus en aromaterapeutisk oplevelse af afslapning og velvære, der påvirker både krop og sind. Æteriske olier og vand hældes på saunaovnens sten, og forvandler atmosfæren i saunaen efter gusmesterens ønske. Du vil på egen krop opleve, hvordan lys, lyd og duft kan bruges til at skabe historier og stemninger.

Erfarne gusmestre fra både Svømmestadion Danmark og Dansk Saunaselskab er klar til at svinge håndklædet til en række skønne, aromatiske oplevelser i saunaen, hvor kun fantasien sætter sine begrænsninger!

90. SAUNAGUS

Oplægsholder: Kristina Meier og Jacob Lindemann

– gusmestre i Svømmestadion Danmarks saunaer.

Både Jacob og Kristina har igennem mange år udviklet saunagus til mange gode oplevelser med de glohede sten! Begge er lokale i Svømmestadion Danmarks saunaer, og kender dem derfor til perfektion.

90.A SAUNAGUS – ÅRSTIDERNE SKIFTER

Sæt dagen godt i gang, med en tur året rundt. Gennem saunaen ovnens fordampende dufte tager vi en rejse gennem årstidernes associerede dufte.

90.B SAUNAGUS – GUS FOR BEGYNDERE

Er der en gusmester gemt i dig? Modsat weekendens øvrige saunagus workshops er dette ikke en oplevelsesgus, men en inspiration til dig der gerne vil udvikle din saunagus. I løbet af workshoppen vil vi komme omkring gus know-how, og så mange inspirationsideer som muligt. Desuden vil vi finde tid til træning af forskellige håndklædeteknikker – Så find din indre gusmester frem, og vær med!

90.C SAUNAGUS – IND I MØRKET!

Hvad sker der når det hele bliver mørkt? I et sammenspil af alle vores sanser skaber vi os de indtryk der danner rammerne omkring os. Når det hele bliver mørkt og synet forsvinder, skærper vi vores øvrige sanser og oplever måske varmen anderledes?

90.D SAUNAGUS – SMAG PÅ DUFTEN

Lad saunaens varme dufte sænke sig ned over dig. Forestil dig ikke blot duftens nuancer fordele sig ud i rummet, men også smagens dejlige noter sprede sig udover tungen.

90.E SAUNAGUS – I SKOVENS DYBE STILLE RO

Med udgangspunkt i skovens dufte vil denne gus give tid og ro til at tænke ind i krop og sjæl, og fortrænge hverdagens stress – bare et øjeblik. Duftene der bruges på saunaovnen, vil hjælpe kroppen med at falde helt til ro, og finde ny energi

90.F SAUNAGUS – KUN FANTASIEN SÆTTER GRÆNSEN

Sammen med gusmesterens fortælling og livagtige håndklædesving, er saunaens dufte bestemt blandt de uundværlige elementer. Duftene udvindes normalt som æteriske olier fra naturen selv, og det sætter sine begrænsninger. Denne gus vil i stedet tage form fra syntetiske olier, og på denne måde er det kun vores egen fantasi der sætter grænserne for de dufte, vi skaber.

91. GUSMESTER FOR EN DAG

Oplægsholder: Kim Pedersen

– *formand i Det Danske Saunaselskab, medskaber af uddannelsen Bliv gusmester på en dag, arrangør af Saunagus-DM - og ikke mindst dedikeret saunagænger*

Kom og bliv forført ind i kunsten at give en gusoplevelse. Saunagus er populært, så det kan være, det skal være klubbens nye tiltag? Måske er du gusmester in spe – og så er dette oplæg også et must for dig. Her får du inspiration til gus, kort indføring i saunakulturen og vi kigger også lidt nærmere på svingteknikker. Kim deler veloplagt ud af sine erfaringer og tips og tricks til den helt store saunaoplevelse.

Oplægget kan med fordel kombineres med én eller flere af de praktiske workshops **91.A-91.D**

91.A SAUNAGUS FOR BEGYNDERE 2

Er der en gusmester gemt i dig? Vi fortsætter, hvor vi slap på den teoretiske workshop 91. Gusmester for en dag, og kommer med praktisk inspiration til dig, der gerne vil udvikle din saunagus. I løbet af workshoppen vil vi komme omkring gus know-how, og så mange inspirationsideer som muligt. Desuden vil vi finde tid til træning af forskellige håndklædeteknikker - Så find din indre gusmester frem, og vær med!

91.B LAD FORTÆLLINGEN FORFØRE

Her går vi i dybden med de gode fortællinger, der binder gusen sammen til en helhedsoplevelse for deltagerne. Kom og lad varme, duft og ord smygge sig om dig og føre dig ind i en anden verden

91.C WINTER IS COMING

Vi forbereder os til vinteren med en gus særligt tilrettelagt denne årstid. Måske vinterbader du – og hvad kunne så være godt at smække på stenene bagefter? Måske står en skiferie for døren, og er der en sauna i hytten, kunne du jo overraske familie og venner med en omgang after skiing-gus?

91.D GET IN THE MOOD

Gear ned til søndagsstemning ovenpå en veloverstået Aqua Inspiration. Få pulsen ned imens vi hygger om dig med dejlige dufte og rolige bevægelser. Vi sørger for at stemningen er i top til hjemturen.

93. MØD DGI OG SVØM: SAMMEN SPILLER VI HINANDEN GODE (18.30-19.30)

Lørdag aften byder DGI Svømning og Dansk Svømmeunion op til dans i form af en åben, uforpligtende dialog i Pejsestuen om stort og småt i SvømmeDanmark. Vi stiler efter at være de danske svømmeklubbers foretrukne samarbejdspartner på de områder, hvor det er relevant. Og vi ønsker i forlængelse af dette udvikling i samspil med jer og jeres foreninger; det er det, vi er til for – at hjælpe jer med de udfordringer og behov, I møder hos jeres medlemmer – og vi håber, I denne aften vil være med til at spille os gode med gode råd, idéer og andre input.

99. HAVDYP – VI GÅR TIL SÆDDING STRAND OG DYPPER OS

For os der elsker vand og hav – hele året rundt. Kom og kickstart din karriere som vinterbader eller få dit daglige dyp med andre vinterbader-entusiaster. Vi mødes udenfor ved indgangen til Svømmestadion og går i samlet flok til Sædding Strand. Du bestemmer selv, om det er med eller uden badetøj – men husk håndklædet og en ekstra varm trøje + sokker til bagefter.

99.A HAVDYP – OBS: BEGYNDER KL. 8.30 VED HO BUGT SEJLKLUB

For os der elsker vand og hav – hele året rundt. Kom og kickstart din karriere som vinterbader eller få dit daglige dyp med andre vinterbader-entusiaster. OBS: Vi mødes ved Ho Bugt Sejlklub kl. 8.30 – så denne workshop kræver, at du har bil eller kørelegenhed. Du bestemmer selv, om det er med eller uden badetøj – men husk håndklædet og en ekstra varm trøje + sokker til bagefter. Workshopen varer fra kl. 8.30-9.15.

Transporttid til Ho Bugt fra svømmehallen er ca. 20 min. pr. vej.

100. SPA OG WELLNESS – TID TIL FORKÆLELSE OG AFSLAPNING

Lørdag kl. 17.00-17.40, kl. 18.00-18.40 og kl. 19.00-19.40 på førstesalen af Svømmestadion Danmark

Kom ned i gear efter en dag med masser af ny viden og inspiration. Det skønne wellnesscenter er en skøn oase af fred, ro og harmoni. Du kan blandt andet opleve soft sauna, infrarød sauna, dampbad, spabade, selvbehandlings kurbade, fodspa og oplevelsesbruser.

AKTIVITETSBAANE

Lørdag kl. 18.00-19.40

Giv den gas og brug de sidste kræfter på aktivitetsbanen, som igen i år kommer i vandet, når dagen er ved at gå på hæld. Tag tid på dig selv og dine venner; hvem gennemfører det hurtigst, sjovest eller sejest?



GODE TIPS OG TRICKS TIL DIT PERSONLIGE PROGRAM

Du får her gode tips og tricks til at sammensætte dit personlige program til Aqua Inspiration, ud fra erfaringer fra sidste års konference:

- "Uden mad og drikke duer helten ikke". Husk, at tilmelde dig frokost og aftensmad i ét af de afsatte tidsrum til formålet. Så undgår du at gå sukkerkold undervejs.
- Du får den bedste konference ved at deltage aktivt i vandet på 6-8 praktiske oplæg i løbet af weekenden. Vælger du flere end det, risikerer du at blive for træt til at deltage aktivt i de sidste.
- Der er masser af læring og inspiration ved at observere de praktiske oplæg fra kanten. Det giver en god pause, så du bliver klar til at være aktiv igen på en anden workshop. Ønsker du at se et praktisk oplæg fra kanten, skal du blot tilmelde dig som 'observatør på kanten' på den givne workshop.