

Projekt Tillgänglig natur - Ökad livskvalitet
inbjuder till:

Rörelseträning / yoga på stol i Eskilstuna



Sittjympa/sittyoga med rörelseövningar som stärker din kropp.
Andningsövningar och avslappning som stillar ditt sinne.
Instruktören förklarar varför vi gör de olika övningarna och tipsar om
vad du själv kan göra för att förbättra din hälsa.
Passar alla oavsett om du sitter eller står.
Efteråt bjuder vi på kaffe/té. Ingen deltagaravgift.
Instruktör: Liselott Karjel
Plats: Föreningshuset E18, Eleonoragatan 18, Eskilstuna

Fredagar kl 10.30

Datum: 28/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3, 3/4, 17/4, 24/4

OBS! Ingen yoga 10/4.

Vecka 19-24 kommer aktiviteten anordnas utomhus i Vilsta.

För information: resurs@hsod.se, 016-13 87 85.

Arrangörer och finansiärer: