



## Hej Kära Vänner...

Hoppas ni mår bra, trots det svåra världsläget. Försöker medvetet att välja bort det som är alltför skrämmande, utan att för den skull "stoppa huvudet i sanden"... Samtidigt tacksam för alla goda Krafter som är i rörelse. Alla erbjudanden om gemensamma samlingar till bön och meditation...

Minnen från våra magiska yogastunder lever kvar... och samtidigt njuter jag av ledigheten där Dagarna kommer till mig... en vardag fylld av skrivandet... samt det som oväntat sker.

En liten solskenshistoria...

*Härommorgonen... plötsligt hör vi kraftig duns mot fönsterrutan. Hinner uppfatta en fågel snurrar runt och dyker ner mot marken...*

*Rusar ut och finner en liten blåmes har landat på huvudet nere i snön... kvällen innan hade ett mjukt snötäcke lagt sig över gräsmattan...*

*Lyfter försiktigt upp den livlösa varelsen. Håller den i mina kupade händer... går omkring och andas på den...*

*Efter ungefär 15 min... börjar ett litet öga att blinka och vi ser förvånat på varandra... lite senare känner hur lilla hjärtat börjar picka...*

*Maken föreslår att vi lägger den på ett rumsvarmt vedträ utanför... öppnar händerna... och så sker det oväntade...*

*Den flyger iväg på starka vingar... fri som en Fågel... 😊*

Hör gärna av dig och berätta hur du har det i livet här och nu...

Kommer att använda min hemsida [www.livsyoga.se](http://www.livsyoga.se) till Inspiration som ger en fördjupande och balanserande Kraft till det som sker i världen... både nära och långt borta.

Välkommen!

***Gud ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra,  
Mod att förändra det jag kan,  
Och förstånd att inse skillnaden.***

Lev och Må... som vi säger i Norrland 😊

Namasté ❤️

Margaretha

Fahlström Westin

Lärare i

MINDFUL YOGA (livsyoga/kundalini)

Balansyoga

Mindfulness

Hormonyoga ...

[www.livsyoga.se](http://www.livsyoga.se)



PS. Återkom med ett Nej Tack, om du inte vill fler mail från mig...DS