



Fjärås den 13 december 2018

*Hej Alla Seniorer i Tölö SPF!*

Tack för Senast...

Inspirerande att delta vid träffen med dr Gorfitz Grönvall, då jag fick möjlighet att kort berätta om mina mångåriga erfarenheter av yoga. Det blev även en fin stund med jul-landgång och musicerandet den 5 december, då ordförande Erik berättade om möjligheten att "pröva på" torsdagen den 24/1, i församlingshemmet. Tyvärr är detta inte längre möjligt.

Däremot är Du varmt välkommen till *Studio Yogaroom* i Kungsbacka, som ligger nära Tölö Kyrka, intill Vårdcentralen Stenblomman.

Samma dag och tid; torsdagen den 24/1 kl 11 - ca 12.30.

Anmälan sker till; [margaretha.fw@telia.com](mailto:margaretha.fw@telia.com) eller via ett sms till 0732192988, så jag på ett ungefär vet hur många som kommer. ☺

Låt nu inte eventuella krämpor eller fysiska ålder vara ett hinder. Det är inget märkvärdigt alls. Vi andas djupa, läkande andetag och gör varsamma rörelser som vitaliserar och stärker kropp och sinne. Vi avslutar med skön vila och meditation.

*Det du kan tänka på är följande;*

Bär gärna mjuka sköna kläder. Inga skor, helst barfota eller du har varma sockor på fötterna. Ät heller inte för stabilt innan och ta gärna med en flaska med vatten att ha nära dig under övningarna.

***Önskar Dig nu en riktigt God Jul & Ett Gott Nytt År!***



*Varm hälsning*  
Margaretha

*Yogalärare*  
*Symbolpedagog*  
*Handledare i Sorgbearbetning*  
[www.livsyoga.se](http://www.livsyoga.se)