

SOMMARAKTIVITET I HJORTHAGEN, SOMMAREN 2009 **STAVGÅ...NG MED PAUSINSLAG**

Postat av: GV

Posted on : 09-06-10 20:20:00

Nu är det dags för sommaraktivitet i Gripsholms Hjorthage, Naturligt- vis.

Årets promenader startar tisdag 30 juni, kl 18.30 och pågår under juli, augusti med avslut 1 september.

I år upptäcker vi Hjorthagens vackra natur vid sidan av promenadvägarna och övar samtidigt gångteknik, med eller utan stavarÅ samt pausar i olika naturrumÅ och provar på olika återhämtnings-stresshanteringstekniker- som andning, mindfulness, kroppskänedom, quigong, braingym och stretching. Ca 1 1/2 tim. Pris 20:-/gång. Ta med dig vattenflaska och nyfikenhet. Vi möts vid stora grinden till Hjorthagen. Ses vi?

Affischer på stan i Mariefred och annons i Måsen/ På Gång-spalt och i www.imariefred.nu