## *SOMMARAKTIVITET I HJORTHAGEN, SOMMAREN 2009*

### STAVGÃ…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 stavarÂ samt pausar i olika naturrumÂ och provar på olika återhämtnings-stresshanteringstekniker- som andning, mindfulness, kroppskännedom, 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