SOMMARAKTIVITET I HJORTHAGEN, Naturligt Vis 2010

i Kungliga Hjorthagen i Mariefred

Postat av: GV

Posted on : 10-06-02 14:30:00

För fjärde året i rad leder jag stavgångspromenader med återhämtningspauser i Naturreservatet Gripsholms Hjorthage under sommarmånaderna på tisdagskvällar med start 29 juni tom 31 augusti. Samling 18.00 vid Stora grinden till Hjorthagen. Ta med stavar, vattenflaska och nyfikenhet och följ med på en spännande vandring i dovhjorterna och ekarnas park. Du får lära dig en effektiv stavgångsteknik och prova på olika återhämtningstekniker, som Andning, Kroppskännedom, Mindfulness, QuiGong, Smarta rörelser, Stretching, där du med medveten närvaro får stimulans för dina sinnen och njuta av naturens överflöd.
Kom med och prova en gång eller följ med mig på de omväxlande promenaderna under juli och augusti.
Kostnad 20:-/tillfälle, ingen föranmälan. Vill du veta mera så maila mig på gunnel@vrethem.se eller ring 070-6504241.
Titta efter annonser på anslagstavlor i Mariefred samt i Måsen under spalten På Gång varje vecka.

Ses vi?Â Â Gunnel Vrethem, Leg sjukgymnast, Stavgångsintruktör, Rörelse- och AvspänningscoachÂ