GÃ¥ iHjorthagen tisdagskvÃ¤llar 2011

i Kungliga Hjorthagen i Mariefred

Postat av: GV

Posted on : 11-07-04 22:20:00

Nu är det dags igen för årets Sommaraktivitet i Gripsholms Hjorthage. Starten var tisdag 28 juni och vi går varje tisdagskväll 18.30, ca 1 1/2 tim, tom 30 augusti.Vi promenerar cross-country med eller utan stavar och tränar Aktivitet växlat med Avspänningspauser.Ta med dig vattenflaska, stavar om du har, (det finns att låna om du vill prova) och ladda dig med nyfikenhet inför olika stresshanteringstekniker, som du kan träna vidare på själv.Vi möts vid stora grinden till Hjorthagen.Â Â Â Â Â Â 20:-/g.Ingen föranmälan. Övningarna och intensiteten anpassas till de olika deltagarnas individuella förutsättningar. Så alla kan komma med och lära sig att andningen är basen för all aktivitet och förutsättningen för avspänning och återhämtning.Ge dig själv en chans att prova och njuta av den spännande naturen och mötet med dovjortarna i parken.Vid avslutningstillfället 30 augusti får vi gå i sällskap med Lasse Eklund, kunglig hjortskötare, som bjuder på sin passionerade kunskap om naturen och djuren i Naturreservatet Gripsholms Hjorthage.Följ med mig i spåren i sommar och ge dig chansen att utveckla dina sinnen. Välkommen // Gunnel, 070-6504241