

HT - 2006

Category : Aktuell

Published by [GV](#) on 06-09-06

**Sommaraktivitet iÅ Kungliga Hjorthagen i Mariefred
fortsätter under hösten.**

Gå in på: <http://www.imariefred.nu/forening/default.asp?0>



Prova på stavgång med pausinslag av Andning, Kroppskännedom, QiGong, Smarta rörelser, Stretching och Här och Nu-träning, tillsammans med Gunnel Vrethem, Leg sjukgymnast och Rörelse- och Avspänningsterapeut. Torsdagar kl 18.00, under v 26, 27, 28 29 och v 33, 34, 35, med start 29 juni fram till 31 augusti, har väckt intresse. Under hösten, annonseras datum på www.imariefred.nu/ föreningar, varje månad.

Samling vid stora grinden till Hjorthagen. Kl 18.00. Kostnad 20:-/gång. OBS, Ta med vattenflaska. För vidare Info ring Gunnel 070-6504241 eller Ulla Troeng 0159-34404

Behöver du råd om inköp av stavar kontakta Jessica på SportÖhrnan.

Vi hade en aktiv sommar med tid, också, för återhämtning. Ses vi ? Igen?

Under september månad bjöds tre tillfällen att prova på eller träna, 14/9, 19/9, 21/9.

I Oktober är jag på plats kl 18.00, 17/10, 24/10, 26/10 och 31/10 och möter vid stora grinden, där också hjortarna väntar på oss.

Stavgång är en utmärkt utomhusaktivitet året runt. Gå med och upplev naturens växlingar och träna alla dina sinnen och njut!

Mariefreds kändishandlare Ronnie Törnblom lockade med ett inlägg om funderingar kring stretching och träning, till en debatt i Mariefreds Tidning/Måsen, som resulterade i att jag utmanade honom och bjöd in honom till min stavgång i Hjorthagen, med efterföljande stretchövningar.

31 november möttes vi, och v 45-06 i Måsen kunde man läsa redaktörens artikel om mötet och även Ronnies betraktelse, som bestod av idel lovord, och ändrad uppfattning kring nyttan av såväl stavgång, som stretching.

Under vintermånaderna kommer jag att annonsera Stavgång med Pausinslag, i Hjorthagen, i dagsljus, kl 14.00, alternativt i elljusspåret på Hammaren kl 18.00. Gå in på www.imariefred.nu/föreningar för info om datum. Alla kan stava på sitt sätt. Kom och lär dig rätt teknik.

AKTUELLT OM MINDFULNESS OCH KONTAKT MED OLA SCHENSTRÖM

Mailkontakt har hållits under hösten, och 7/12-06 träffades jag, tillsammans med Ulla Berglund, Vuxenskolan Gävle/Ockelbo, Ola Schenström för planering av Mindfulnessföreläsning i Gävle under 2007.

Ola skriver en bok, som kommer att lanseras i TV och tidningar i september -07, och vi planerar att förlägga utbildningen till Gävle i samband med den uppmärksamhet, som vi hoppas att detta skall väcka. Vi ämnar att bjuda in såväl allmänhet, som speciellt utvalda chefer med verksamhetsansvar.

NÄTVERKET FÖR BILD-, MUSIK-, OCH RÖRELSETERAPEUTER MED PSYKOSOMATISK INRIKTNING ,

Det planerade mötet i Falun, under Ht 2006 har flyttat fram Vt 2007, p g a omorganisation av tjänster hos de anställda inom Psykosomatikteamet. i Falun.

AKTUELLA FÖRFRÅGNINGAR VIA MIN WEBBSIDA

Jag har fått förfrågningar om arbetsmiljöinsatser inom Callcenterverksamhet, Stall- Hästarbetsmiljö, Lekmiljö på Dagis, samt inom Datormiljö i juridisk verksamhet.

Nu, kan du fortsätta att läsa aktuell Info under ny rubrik - AKTUELLT Vt 2007. Välkommen igen!