



Alfa-1 region Stockholm inbjuder
till information och genomgång av **Medicinsk Yoga för lungor**,
en gång till då många inte kunde förra tillfället

Onsdagen den 3 oktober kl 15:00 – 16:15

Kom i god tid, helst 15-20 minuter före starttid!

Plats: Institutet för Medicinsk Yoga Värtavägen 35 vid Gärdet.
Förslag: Buss 1, (passerar bl a Fridhemplan och Hötorget) åk till
hållplats Värtavägen och gå därifrån ca 150 m.

Vi får en beskrivning om vad Medicinsk Yoga är. Därefter får vi ett
mjukpass med fokus på andning. Att tänka på är att inte äta ett stort mål
mat strax innan, samt att inte ha alltför åtsittande kläder.

Alla kan delta utifrån sina egna förutsättningar!

En deltagare vid förra tillfället: *”Jag har lärt mig en mer effektiv
andningsteknik och att rensa upp i luftvägarna, dessutom har min
tinnitus tystnat lite.”*

Anmäl dig till vår sekreterare Catrine Reuterborg senast den 28 sept.
Mobil 0709-49 57 45 eller catrinereuterborg@hotmail.com

Styrelsen

hoppas på en trevlig och givande gratis kväll med Pär Krutzén som tar
hand om oss.