

MÅ BRA-DAG

HiA

7.9.2024 KL.10.00-13.00

Vandringsled i Vasa

Vandring för alla sinnen

Välkommen med på vandringstur i den vackra österbottniska naturen tillsammans med Johanna Höglund från Mindful Movements. Under vandringen tar vi in omgivningen med alla sinnen och stannar upp för att göra sköna yoga- och andningsövningar. Andetag för andetag känner vi in vad kroppen behöver. Samtidigt iakttar vi vad som händer både i det egna sinnet och runt omkring oss. Mindfulness, att rikta uppmärksamhet till det som sker är en naturlig del av yogan.

Under vandringen finns det givetvis tid att umgås och Svenska hörselförbundet bjuder på picnic. Om vädret inte är på vår sida träffas vi i Mindful Movements studio på Strandgatan i Vasa.

Må Bra-Dagen är avgiftsfri och det finns ett begränsat antal platser.

Anmäl dig senast 20.8 till
jennifer.augustsson@horsel.fi eller
050 314 0015

