



MINDFULNESS

Yoga Nidra med Jennifer Asklöf – Mindfulness hos MEJA Hälsoteam
Med Reumatikerföreningen Linköping

15 OKTOBER

17:45–19:00

MEJA HÄLSOTEAM, DROTNINGGATAN 36, LINKÖPING

Välkommen till en prova-på-kväll av en djupt avslappnande form av mindfulnessyoga. Under 60 minuter guidas du genom en meditation som hjälper kropp och sinne att varva ner och släppa spänningar.

**Alla är
välkomna**

**Inga förkunskaper
krävs**

**Meditationen kan
göras på stol**

KOSTNADSFRITT

**ANMÄL DIG TILL REUMATIKERFÖRENINGEN LINKÖPINGS KANSLI
SENAST 8 OKTOBER**

073-067 47 24 • linkoping@reumatiker.se

www.mejahalsoteam.se

<https://linkoping.reumatiker.se/>