

Mindfulness i Trädgårdsföreningen



En återhämtande promenad genom parken tillsammans med leg. fysioterapeut. Längs vägen guidas vi igenom enkla övningar i mindfulness och självmedkänsla. Sex tillfällen.

VAR: Trädgårdsföreningen, samling innanför entrén mot Drottningtorget/Centralstationen.

NÄR: Onsdagar kl. 13.00-13.45 (8 maj – 12 juni 2024)

Drop in och kostnadsfritt!