

Mindfulnesspromenader i Trädgårdsföreningen

En återhämtande promenad genom parken tillsammans med leg. fysioterapeut. Längs vägen guidas vi igenom enkla övningar i mindfulness och självmedkänsla. 6 tillfällen.

Drop in och kostnadsfritt!

NÄR: Torsdagar
kl. 14.45-15.30

17 april - 5 juni 2025
(ej 1 maj och 29 maj)

VAR:
Trädgårdsföreningen

(samling innanför entrén mot
Drottningtorget/
Centralstationen)