

**Välkommen till**

# ***Lugnt inre välmående***

**- för oss som upplever hjärntrötthet, har Parkinsons eller har drabbats av stroke.  
Även närstående är välkomna.**

---

**Start: 4 mars (onsdagar)  
Plats: ABF, Sveavägen 41.  
Tid: 15:30 – 16:30  
LIV ledare: Lottie Méran**

---

**I samarbete med ABF välkomnar Projekt LIV - Lugnt inre välmående - dig som drabbats av stroke, Parkinsons eller upplever hjärntrötthet till våra LIV-grupper i Stockholm. Alla kan delta, vi anpassar övningarna för dig. Kom som du är. Är du närstående är du också varmt välkommen.**

**LIVs övningar är hämtade från mindfulness, hikari, yoga, boxning och dans. De syftar till att uppnå ett inre, stressbefriat lugn, att stimulera rörlighet och balanssinne samt motverka hjärntrötthet.**

**Från och med den 2 mars och 10 veckor framåt, har du möjlighet att delta i kostnadsfria LIV-pass med sköna, rofyllda övningar. Se separat schema på hemsidan för samtliga tider (5 veckopass med 5 olika ledare i Stockholm).**

**Idag finns 12 aktiva LIV-grupper i Skåne. Under våren startar nya LIV-grupper i bl.a. Stockholm, Göteborg och på Gotland.**

**Anmälan: löpande intag, anmälan till epost [lottiemeran@gmail.com](mailto:lottiemeran@gmail.com) eller sms till 0706-080099. Läs mer på [www.projektliv.se](http://www.projektliv.se) och på Facebook Projekt LIV.**