

Välkommen till

Lugnt inre välmående

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

**Start: 5 mars (torsdagar)
Plats: Sensus, Torkel Knutssonsg. 39.
Tid: 15:30 – 16:30
LIV ledare: Peter Amling**

I samarbete med Sensus studieförbund 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 peter.amling@mindchange.se eller sms till 0733-856527.
Läs mer på www.projektliv.se och på Facebook Projekt LIV.**