

Blid Bevægelse v. Sarah Callesen

Torsdag kl 13 – 13.30

Vi får bevæget kroppens led og bindevæv gennem nænsom bevægelse og blide stræk. Vi har fokus på nærvær i øvelserne og på at lytte og respektere kroppen og dens signaler.

De fleste kan være med i denne træning, men hav gerne en måtte eller tæppe at ligge på. Vi vil også arbejde med fødderne, så en lille hoppebold, tennisbold eller måske en kagerulle til under fødderne er en fordel.

Microsoft Teams meeting

Join on your computer or mobile app

[Click here to join the meeting](#)

[Learn More](#) | [Meeting options](#)
