

## FRISKARE LIV NYHETSBLAV – MARS 2011

Nu är det åter dags för ett nyhetsbrev med lite tips.

Ser verkligen fram emot våren nu efter denna långa snöriska vinter!

Hälsningar

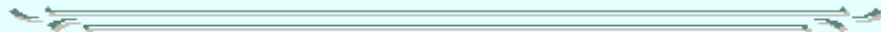
Lisa Danåsen Wikström

[www.friskareliv.se](http://www.friskareliv.se)



### INNEHÅLL:

1. 20-ÅRS JUBILEUM
2. SOMMARKURSER GULLNÄSGÅRDEN
3. Fören. RÖRELSE I VILA
4. TIPS
5. CITAT

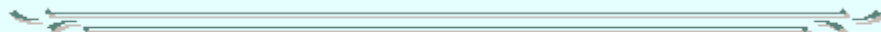


### 1. 20-ÅRS JUBILEUM

I år har jag, Lisa glädjen att fira 20 års jubileum som kursledare i Aktiv avspänning och egenvård. Jag inledde året med att för första gången vara kursledare på Masesgården under en vecka. Det var en härlig och uppskattad vecka!

Under terminen löper nu vanliga terminskurser. Årets höjdpunkt är alltid sommarens kursvecka på Gullnäsgrården. Info se nedan eller på min hemsida [www.friskareliv.se](http://www.friskareliv.se) . Hoppas få se många av er där!

Sedan 4 år har jag även grupper i Antigymnastik som är en fantastiskt intressant och välgörande rörelsemetod som du kan läsa om på [www.antigymnastik.se](http://www.antigymnastik.se)



### 2. SOMMARKURSER PÅ GULLNÄSGÅRDEN

Välkommen att delta på någon av våra uppskattade kurser i sommar!

v. 28, 10 - 16/7 **AKTIV AVSPÄNNING & EGENVÅRD**, Lisa Danåsen Wikström

v. 29, 17 - 23/7 **HATHA YOGA / MEDITATION**, Annette Sandström

v. 30, 25 - 30/7 **HATHA YOGA och VINYASA YOGA**, Sisse

Siegumfeldt, på danska/eng. vb.

v. 31, 3/7 -6/8 **FRIGÖR DIN LIVSENERGI**, May Ingridsdotter och Katarina Sidusgård

v. 32, 7 - 13/8 **UNGDOMSLÄGER**

Läs mer på hemsidan [www.gullnas.se](http://www.gullnas.se)

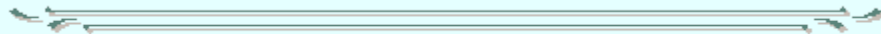


### 3. Fören. RÖRELSE I VILA

Den 30/3 är det ett öppet **pass i Rörelse i vila** på söder kl 18-19 innan föreningens årsmöte. Föranmälan. Välkommen!

Vi kommer även att ha två kvällar med **Authentic movement** för dig som provat förut eller gjort något liknande.

Mer info [www.rorelsevila.se](http://www.rorelsevila.se)

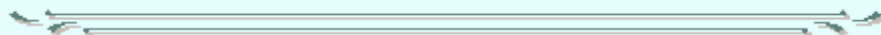


### 4. TIPS

- **Föreningen för integrativ medicin** för legitimerade yrkesgrupper har **seminarier och årsmöte i Sthlm den 24/4**.

Är du intresserad kan du läsa mer på [www.integrativ-medicin.se](http://www.integrativ-medicin.se) och tipsa gärna vidare!

- På P1 i programmet Kropp och själ var det ett intressant **radioprogram om alternativ medicin** idag tisdag 8/3. Finns på webbradio att lyssna på en månad framöver.
- Seminarium och kostnadsfria workshops kan du ta del av på **Personal & Hälsa 2011**, Stockholm 12-13 april
- **Hälsofrämjandet i Stockholm** har flera intressanta föreläsningar och kurser bl.a. på tisdag om Feng Shui. Titta mer på [www.halsoframjandetstockholm.se](http://www.halsoframjandetstockholm.se)



### 5. CITAT

Allt i livet kommer till mig med lätthet, glädje och härlighet!



PS. Du kan när som helst avbeställa detta nyhetsbrev eller ändra adress genom att svara på detta mail. DS

