



# SJUKSKÖTERSKEFÖRENINGEN I MELLERSTA ÖSTERBOTTEN R.F.

## ORDNAR

Kom och fira Internationella sjuksköterskedagen 12.5 kl.18:30-19:15 med **SOMA MIND** som är en praktik på yogamatta i en lugn atmosfär, med enkla, stilla stretchpositioner där Moa Lindberg guidar andning, avspänning och fokus på ett konkret och lugnande sätt. Praktiken förbättrar balansen i nerv- och hormonsystemet och stimulerar till djupare andning, bättre cirkulation och en känsla av lugn och trygghet.

Ett pass är 45 minuter långt.

Länk till introduktionsvideon: <https://www.youtube.com/watch?v=-cs0ZTbxE>

Moa Lindberg är instruktör, hon är utbildad, examinerad och licensierad och får regelbundet nya, uppdaterade program att följa. Konceptet är svenskt och utformat av sjukgymnasten, fascia- och mobility experten Linus Johansson och den holistiska tränaren, yogaläraren och dansaren Cecilia Gustafsson.

Onlineträningen är live med verktyget Zoom.

Anmälningar tas emot tom. söndag 9.5 till [sffimo@gmail.com](mailto:sffimo@gmail.com).

Föreningen skickar länken till din angivna e-postadress.

Sedan kan du ladda ned programmet gratis eller klicka in dig via webbläsaren.

Ps. De som inte har möjlighet att delta i träningspasset den 12.5 så finns det tillhanda för Er i tre dagar framåt, dvs. 13-15.5.2021.

Välkommen med på en ny och härlig träningsupplevelse!

STYRELSEN