

Kropp och tanke för dig som är 60+

Välkommen till fyra tillfällen som stimulerar både kroppen och tanken och som gör dig tydligare för dig själv och andra.

Fyra måndagar under hösten träffas vi på Södermalm i Stockholm. Varje tillfälle inleds med avspänning och fyra taiji qigong-rörelser. Därefter följer en workshop i FRI-metoden. Det är ett sätt att filosofera tillsammans där det finns utrymme för att prova nya tankar, få syn på sitt eget perspektiv och andras. Fördjupa sin förståelse och låta sig överraskas.

Tid: kl 10.00–11.45

Datum: 3/9, 1/10, 5/11 och 3/12.

Kostnad: 900 kr

Lokal: Krukmakargatan i Stockholm. En trappa upp *utan hiss*.

Teman: Tid, identitet, frihet och mening.

Ledare: Gudrun Khemiri, andasut.se, och Sofia Wrangsjö, sofiawrangsjö.se

Anmälan: Gudrun Khemiri på telefon 0737 89 17 44 eller via mejl gudrun@khemiri.se. Ange namn, postadress, telefonnummer (helst mobil) och mejl.

Inga förkunskaper behövs, men vi riktar oss till dig som är 60+. Begränsat antal deltagare, slutna grupp.

Har du frågor om filosoferandet kontakta Sofia Wrangsjö på telefon 070 251 28 94 eller via mejl sofia@sofiawrangsjö.se

Vill du fråga om avspännings- och taiji qigong-delen kontakta Gudrun, se ovan.

Välkommen med din anmälan!
Gudrun och Sofia

