



Mera LIV

Lugnt Inre Välmående

Välkommen att delta på digitala pass med Mera LIV - Lugnt Inre Välmående!



Varmt välkomna att delta på digitala Mera LIV-pass hälsar Parkinson Västernorrland tillsammans med projektägare KFUM Distrikt Syd tillsammans med huvudpartner Riksorganisationen Hikari. Mera LIV-Lugnt inre Välmående är till för dig med hjärntrötthet, som drabbats av stroke eller har Parkinsons sjukdom samt närstående. Mera LIV erbjuder målgruppsanpassade övningar som

kombinerar tekniker från mindfulness, yoga, hikari, dans och andra mjuka rörelseaktiviteter. Övningarna syftar till att uppnå ett inre stressbefriat lugn och motverka hjärntrötthet samt att stimulera och balanssinne. Under Mera LIVs digitala pass utformas övningarna för att du enkelt ska kunna delta och hänga med även i tryggheten av ditt eget hem! Aktiviteterna är kostnadsfria.

Länk till fredagars digitala pass kl.11-12

<https://us06web.zoom.us/j/83665732667>

Kontakt: Elisabet Wikander, telefon 070-6543225, parkinson.vasternorrland@gmail.com

Mer info, länkar, scheman m.m. finns på

www.meraliv.nu

