



Lycka och välbefinnande

Stolyoga, för dig som tror att yoga inte är något för dig! - Prova på

Stolyoga är en mjuk och skonsam form av yoga som de allra flesta kan utöva. Under ledning av erfaren yoga- och meditationslärare har du möjlighet att prova på.

26 januari kl. 11–12

Qigong - Prova på

Qigong är en träning som stärker och stretchar kroppen samtidigt som du tränar den mentala förmågan till lugn och ro, fokusering och koncentration. Qigong fungerar alldeles utmärkt för seniorekroppen.

Arrangemanget sker i samverkan med ABF Umeåregionen

2 februari kl. 11–12

Andas rätt och lev bättre! - Sänds även digitalt

Genom att bli mer medveten om sin andning och träna upp sin andningsteknik kan vi istället göra vår andning till något som skapar balans och välmående i kroppen. Med enkla övningar kan du träna upp din andningsteknik.

8 februari kl. 13.30–14.30

Vad gör oss lyckliga? - Sänds även digitalt

Du får en introduktion till lyckoforskningen, med fokus på hur sociala, ekonomiska och psykologiska faktorer påverkar vår upplevelse av välbefinnande.

26 februari kl. 13.30–14.30

Yoga för livets alla skeenden - Prova på - Sänds även digitalt

Tuula Liedholm, yogalärare, informerar och leder oss i yogaövningar där alla kan vara med.

Gymmix/Umeå gymnastikförening ger dig möjlighet att prova på yoga.

15 mars kl. 11–12

Nyfiken på mindfulness? - Sänds även digitalt

Du får en introduktion i medveten närvaro av Karin Öberg, mindfulnessinstruktör.

25 mars kl. 13.30–14.30