

Onsdag – Meditation – Massage och Kvällsdopp! Vilken Dag!

<http://www.mindfulnesscenter.se/start.aspx>

Idag har jag varit på kurs i Mindfulness. En riktigt bra introduktionsdag som gav mersmak. Vi får se vart det kan leda!

Efter kursen körde jag till jobbet, kan ju inte bara vara, lite jobb också. En kund på Bailine och sedan.... Massage av Elin. Mina ben var lite spända så det blev lite jobba! Elin går massörutbildning och övar på oss. Tack Elin!



När jag kom hem kändes det så underbart skönt i luften att jag bara var tvungen!
Tvungen att gå ner till sjön och bada!



Klockan hade hunnit bli 22 så det var lite mörkt för foto av termometern. Men den visar 12,9 i vattnet och 18.9 i luften. Riktigt sommarvarm kväll. Absolut den finaste kvällen hiten tills i vår!



UNDERBART!!!

