



Onsdagmorgon
Stilla med mycket syre

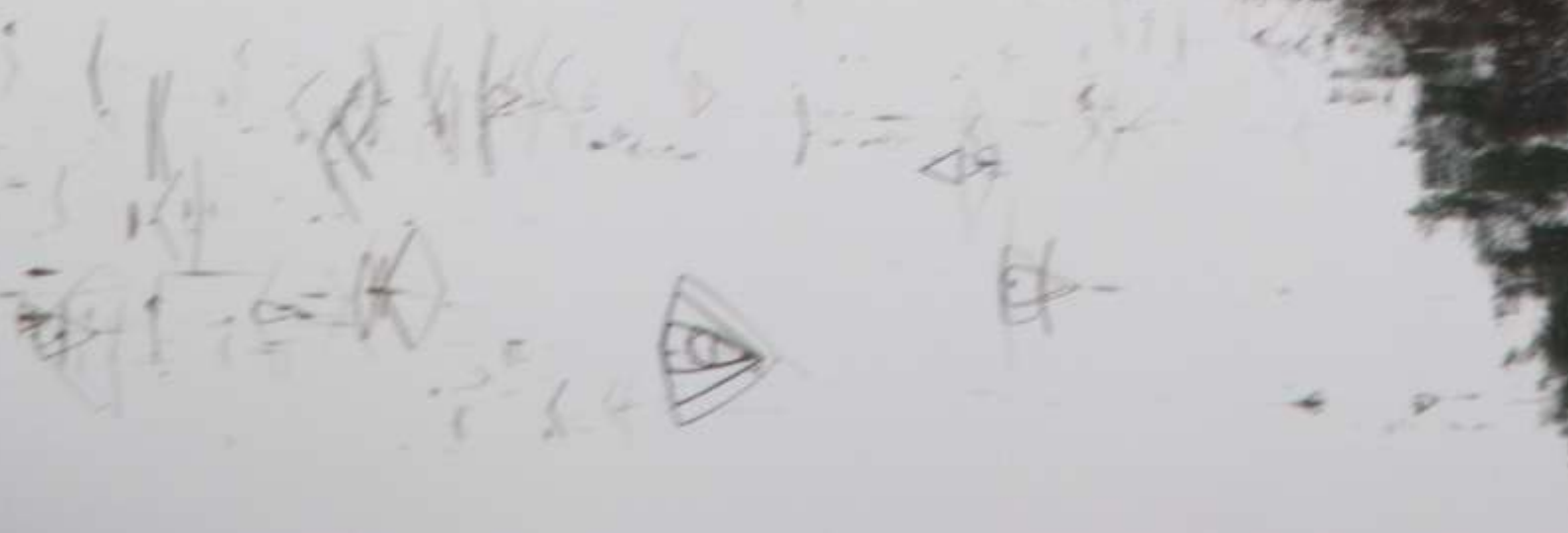


Svanfamiljen var lite fundersam
över min närvaro



Den här bilden kan symbolisera
dagens träning— Body Balance.
Härligt!

Förövrigt har det varit patienter,
kunder på Bailine, en Pausaktivitet på
konferensen och administration...



PAUSEN



Underarmen:
Hjälper om man har
problem med domning
i handen på natten.
Fingrarna mot kroppen.
Backa kroppen och låt
det dra i underarmen och handleden.

- Inte bara tänka → Vad tar bort Stressen!?
- Försöka Fokusera mer på →
- Vad ger mig Lugn och Ro och Återhämtning



ROLIGT 😊





*Att tala klokt och handla klokt
är två helt skilda ting.*

Eller Hur!!



Bild från Erics sida idag.
Fantastiskt söt Rödbena.

www.elgebrant.se