



Tidig Tisdag morgon efter en lång härlig påskhelg. Klockan är 06.00 och daggen ser nästan ut som frost.





Morgonen är Bäst tycker jag!  
Med sitt trolska ljus ger den föraning  
om en ny dag.  
Den känslan kan ju också bero på att  
jag sedan ofta är inne hela dagen ända  
**tills det är mörkt....**  
Så därför gäller det att fånga morgonen!





Fortfarande morgon!

I dag har det varit en väldigt vanlig  
Tisdag med patienter och Bailine.  
En liten utflykt till Lindab med  
föreläsning i Service och Underhåll.

Det är Viktigt att Tänka Service och  
Underhåll för hela Kroppen.  
Även Knoppen!

# ÅTERHÄMTNING



AVSLAPPNING

PAUS

AVKOPPLING



- Hjärnan är inte mer utvecklad än den var på stenåldern men utsätts i dag för ett enormt informationsflöde och ökad stress. Hjärnan kan ändå klara att fungera bra bara den får regelbundna tillfällen till återhämtning.

Physio**craft**



Physio**craft**



## GRUNNAREN:

*Det är förvånansvärt  
vad många i vår egen ålder  
är mycket äldre  
än vad vi själva är.*

Eller Hur!