Måndag. Ernst är redo för avfärd mot Östergötland.

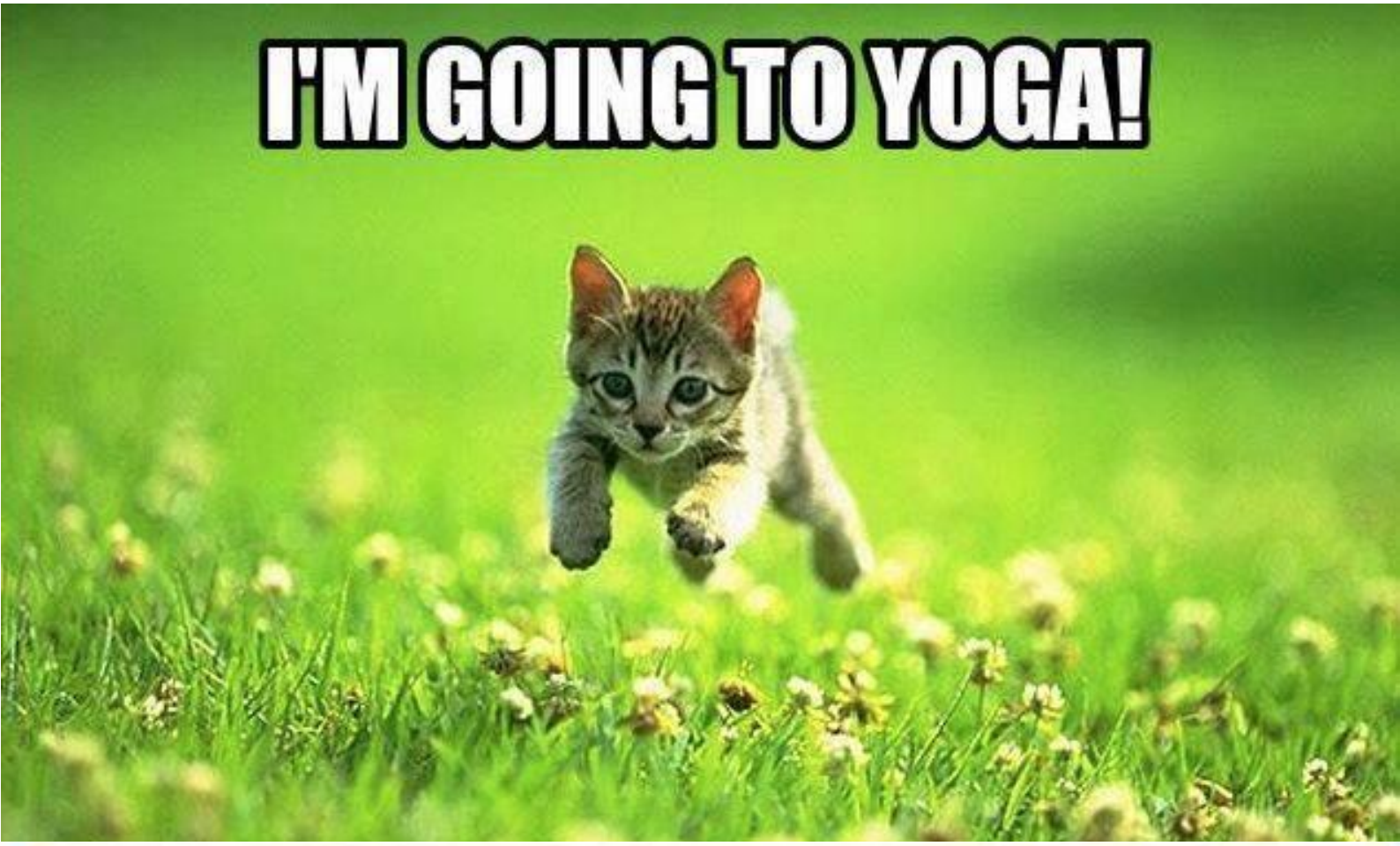
I mitt Måndagsschema ingick en tur till Helsingborg där den här vyn fanns att skåda!

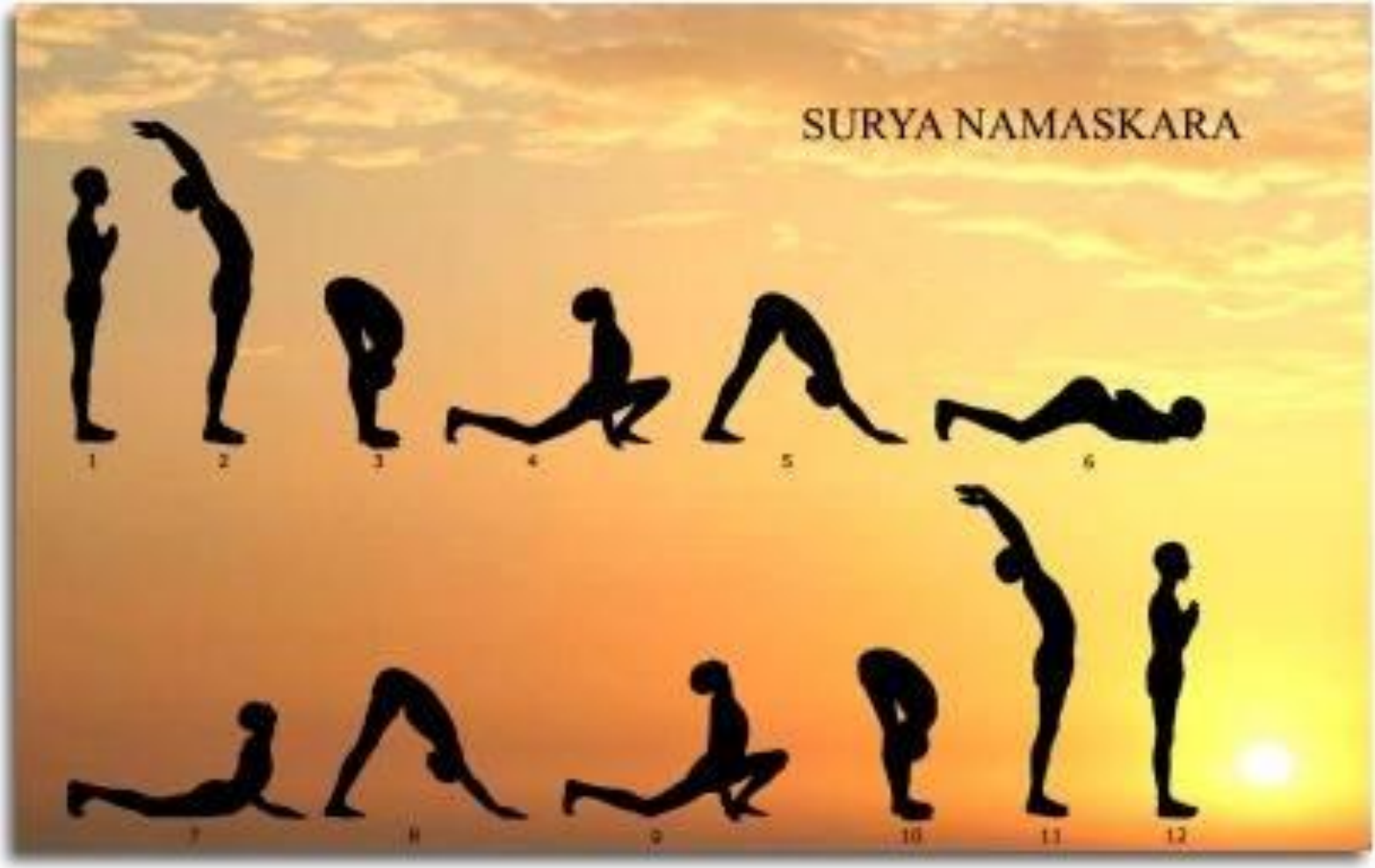
När jag parkerat ovanpå Åhlens så såg jag Luvan ännu tydligare!
Kul tyckte jag! :-)
Piggade upp när mitt ärende var Tandis. Fast inte så farligt. Mest puts och det är ju skönt efteråt. Fast jag tycker nog att röntgen är lite överreklamerat... I alla fall när man ska betala. Fast eftersom allt var okej så får jag ta det också....

Något som absolut Piggade upp idag var Eric´s bilder från pyttevärlden. Gå in och titta!
Helt Fantastiska Bilder!!

http://www.elgebrant.se/fotodagbok.html

Efter dagens jobb så var det bokat träning! BodyBalance! Jippie!



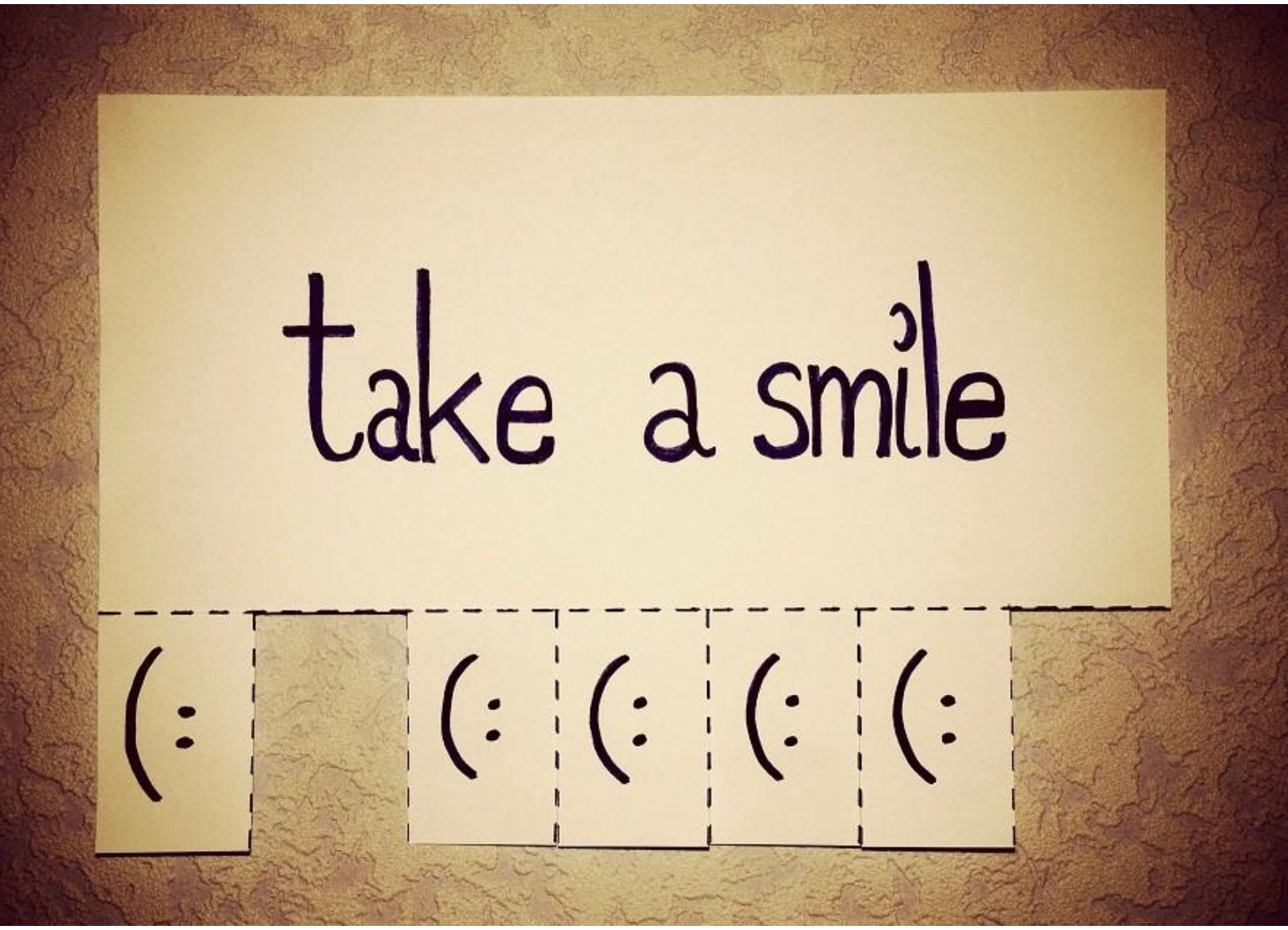


Kanske jag behöver köra flera pass…… Är inte ens i närheten av detta kan jag säja!

I morgon är det en ny dag och då ska jag träna mitt handstående. Det är Ju tisdag!

Adho Mukha Vrksasana Handstående

Fördelar: Stärker axlar, armar, handleder och sträcker ut magen. Förbättrar balanssinnet, lugnar hjärnan, lindrar stress och mild depression.


take a smile
(:
(:
(:
(:
(: