

**En Grå Morgon!  
Jo det kommer ju såna också....  
Ösregn!**



**Men även en Grå Morgon kan visa sig  
från sin bästa sida!  
Regnbåge i Örkelljunga!**



**Lämnade Ernst i Hässleholm för  
transport mot Linköping.  
En Goo Helg har vi haft!**



**Jobbedag med lagom bokad.  
Träningen var bokad som Styrka  
med Kristina på eftermiddagen  
och Body Balance på kvällen.  
Du vet väl att man kan Boka Tid  
med sig själv för att träningen  
verkligen ska bli av!**



**Så när har Du bokat in nästa träningstillfälle med Dig????  
Träning kan vara att resa sig och sätta sig tre gånger på en stol. Fem armböj mot diskbänken eller en promenad! Allt utifrån där just Du befinner Dig!  
Själv behöver jag träna baksida ben och simning!**





**Föreläsning med mitt ForeverTeam.  
Jag har bestämt mig för att jobba mer  
aktivt med AloeVera konceptet nu.  
Det känns väldigt Spännande!  
Å Tekniken är ju häftig!  
Att kunna sitta hemma och vara aktiv  
med solnedgången utanför!**

**På måndagarna får jag ett tips från  
Mindfulnessdoktorn  
Ola Schenström.  
Här är veckans tips!**

*När man är högt uppe i varv kan ett snabbt sätt att skapa mer lugn vara att ta kontakt med kroppen.*

*Gör gärna denna övning sittande.*

*Stampa bestämt några gånger i golvet med båda fötterna.*

*Låt sedan fötterna vila mot golvet medan du sluter ögonen och låt andningen följa sin naturliga rytm.*

*Lägg märke till eftereffekterna i dina fötter, vader och nedre delen låren.*

*Vad känner du?*

*Vibrationer? Stickningar?*

*Strömningar? Värme? Eller något annat?*

*Om du behöver så upprepa övningen.*

**Ett annat sätt att bli Mindfull är att  
Njuta av Naturen.  
Vilken Kväll!  
Först en Bra Teamträff med  
Föreläsning och sedan detta!**





