

Dagens Naturupplevelse.
En Korp som kraar mitt i storstan.
När jag hörde den trodde jag att
den flög över mig. Men den satt
där på taket och lät.



Naturupplevelse av en Helt annan
Kvalitet!

[http://www.elgebrant.se/
fotodagbok.html](http://www.elgebrant.se/fotodagbok.html)





Där i botten på hotellet jag bor
på ligger ett Gym.
Det ska besökas i kväll.

I dag och i morgon är det Ryggkurs.

<http://www.mckenzie.se/patient/>



McKenzie
Mekanisk Diagnostik och
Terapi



En OH apparat!

Känns ju lite stenåldern. Men den kan fylla en funktion när man ska skriva i ett statusdokument som vi alla ska fylla i parallellt.



Bra Kursdag!
Nu träning!
Blev både cykling och



CrossTrainer
Jag blev Svitt!!



Det blev även 15 minuter
Yoga med
www.yogobe.com
Underbart!!



ANNA ANDERSSON

Hips - kärleksförklaring till dina höfter. Dynamisk sekvens för att mjuka upp och stärka området kring dina höfter

DELL

Människor längtar
hela veckan efter fredagen
hela året efter sommaren
och hela livet efter
LYCKAN!

