



Idag har min dag bara innehållit inomhusluft. Kollade på Erics bilder för att få lite känsla av livet utanför jobbväggarna.

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

**Min träning idag— som vanligt på
Tisdagarna— Lunchspinn. Ett Gott Pass!
Många andra har fått träning av mig
idag. Just den här övningen har flera
patienter fått med sig hem.
Kanske något för Dig också?!
Bra för musklerna mellan skulderbladen
som behövs för vår hållning.
Så att inte huvudet trillar fram...**



**Spänn magen!
Dra rakt bak.
Håll emot fram.
10 gånger -
3 omgångar**

**När det blir för lätt.
Vik ihop ett badlakan
och stå på detta.
Mer Balans.**

Tyngre gummiband.

**Kvällsbesök hos Lennart.
Han tyckte att han var långhårig.
Härligt med alla tända slingor överallt!**





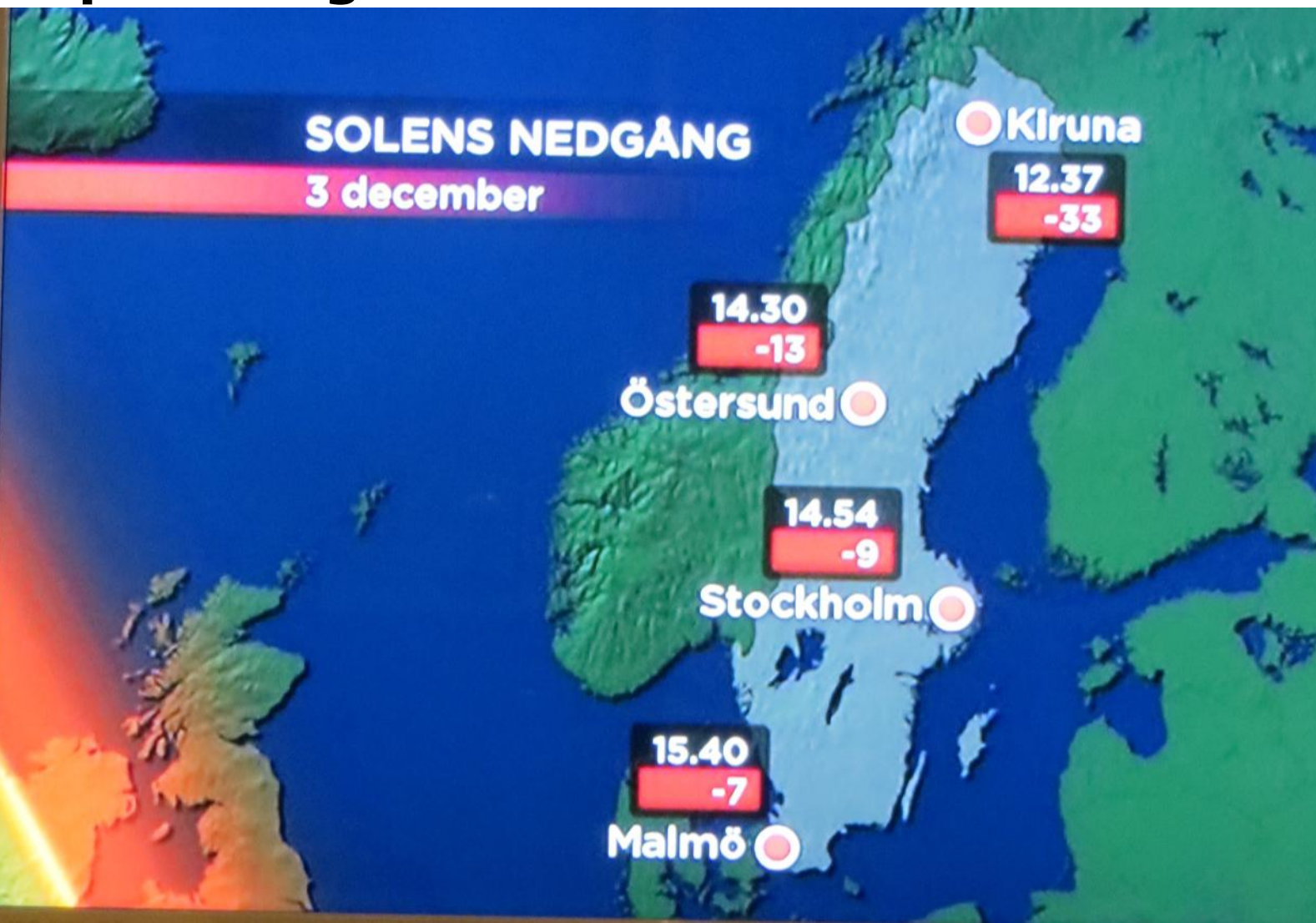
**Två dominerande händelser idag.
Denna är den jag helst fokuserar på.....**

**Njuter av snöbild från Hemus i Mora!
Ger hopp!!**





**Några veckor till Vändpunkten.
Å på lördag är det fullmåne kl 13.27.**





*Tro på solen
även när den
inte skiner!*