

# Lymfyoga med start den 3 februari

Tisdagar klockan 13.30-15.30, Träffpunkt Nättraby

med reservation för ändringar

Inga förkunskaper behövs!

Med mjuka rörelser får vi igång vårt lymfsystem.

Jag visar hur du ska göra och du följer mig efter egen förmåga.

Vi sitter på en stol genom hela passet.

Vi avslutar med fika, 20:-, för den som vill.

Några tecken på trögt lymfsystem:

svullen, värk i kroppen, huvudvärk, trött, celluliter, kalla händer och fötter

Du är alltid **VÄLKOMMEN** att prova!

Undrar du något så ring gärna: Cilla 0455-30 32 53



Träffpunkten i Nättraby/ Hälsa och förbyggande