

Festinspirationsmässan 18/1, dans, Qi Gong 22/1

Hej!

Efter långa (lediga) helger kommer nytt år och nya möjligheter. Vill du röra på dig mer? Här kan du bli upplivad av [arbetsrelaterad pausgympa](#) (från Sahlgrenska universitetssjukhuset).

Livskraft Nord har inlett ett samarbete med [Studieförbundet Vuxenskolan \(SV\)](#) i Umeå. Anmäl dig till vårens kurser där eller via anmälningslänkar på [Livskraft Nord](#). Kursstarter 25/1: [kursprogram 2014](#).

På [inspirationsmässan 18/1 kl. 12-16](#) kan du få idéer till din nästa fest och ha kul! 25 företag deltar. Många aktiviteter. Fri entré. Prova på bugg- och foxtrot kl. 13, 14 och 15, se uppvisning kl. 12.45 och 14.45. Prova frigörande dans kl. 12.30 och Medicinsk Qi Gong kl. 13.30. [Övrigt program](#). Upplevelserum och barnrum finns. Plats: Umestans Företagspark, Hus 17, Karlavagnen, nära Midgårdsskolan.

**Välkommen att prova på Qi Gong och meditation onsdag 22/1 kl. 18.30-19.45.** Fri entré. Leia, Storg. 43, 1 tr.

För dig som redan kan Qi Gong är det **återträff onsdag 22/1 kl. 19.45-21.15.** 80 kr. Föranmälan. Leia företagshotell, Storg. 43, 1 tr.

**Prova att dansa bugg eller foxtrot med dansare 1/2 kl. 15.00-16.30.** Drop-in. Kom 5-90 min. Lär dig av de som redan kan. Fri entré. Leia, Storg. 43, entrén. (Invigningsdag för kulturhuvudstadsåret).

[Om du inte vill få fler utskick från Livskraft Nord, hör av dig så tar jag bort dig från listan.](#)

Jag önskar dig/er en fortsatt fin vinter!

Varma hälsningar

Ellinor