

Dansfest, utedans, fridans, föredrag och foxtrot

Hej!

Mår du bra? Vill du skapa en hållbar livsstil? Kom och lyssna till föredraget: [Att läka sig själv 14/3 kl. 13](#). Kostens, tankars och känslors betydelse för hälsan. Ersboda Folkets Hus. Entré 30 kr.

Just nu är det många som går buggkurs. Jätteroligt! Vi kommer att gå ut ett gäng med tidigare och nuvarande kursdeltagare den **7/3 på Ersboda Folkets Hus** och dansa tillsammans till Voyage kl. 21-01. Om du vill vara med så ses vi i entrén kl. 20.45.

Vill du hänga med **fredag 14/3 kl. 19, äta, umgås och dansa på Umeå Folkets Hus**? Anmäl dig senast 10/3. I matkostnaden ingår entré till dansen efteråt, mer info här: [Umeå Folkets Hus 140314](#).

Välkommen på kurs och dansfest 20/3 kl. 19-22.30! Info/anmälan på hemsidan: [dansfest 140320](#)

Kvällskurs i Qi Gong startade 130212. Det finns platser kvar. Meditationskurs börjar 26/3. [Qi Gong och meditationskurser](#)

Övriga aktiviteter som börjar snart: [Fridans och avslappning 9/3](#), [Foxtrotkurs 15/3](#).

Vill du höra Ellinors egna låtar om att hämta kraft från naturen, att följa sin egen väg och hitta kärlek? Välkommen 2/4 kl. 19-20. Även Nina Simm och Ewa Wikström sjunger sina egna låtar. Fri entré. [Forskningsarkivet Umeå universitetsbibliotek](#)

Jag önskar dig/er en fortsatt fin vinter!

Varma hälsningar
Ellinor

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