

Bugg- och foxtrotkurser, Qi Gong och föredrag

Hej!

Äntligen sommar! Varmare och ljusare ute. Är du danssugen? Det finns platser kvar 4/7-5/7 på bugg- och foxtrotkurs 1 ute på Gammlia dansbana. Vi som vill kan också gå ut gemensamt på dansbandsveckan på Gräsmyr loge 8-11/7. Danskurserna på tisdagar, torsdagar och helger drar igång igen 8/9 i höst. [Anmälan dansfester och danskurser](#).

Söndag 23/8 är det historiefest på Gammlia, via [Västerbottens museum](#). Då kan de som vill prova på foxtrot en timme på dansbanan, troligen kl. 12, inte helt klart i dagsläget.

Onsdag 26/8 kl. 16-19 presenteras olika aktiviteter i cafét i Väven som passar för FAR, fysisk aktivitet på recept. Ca kl. 18 blir det uppvisning med Delfinkraftens Qi Gong samt bugg och foxtrot. Ev blir det även chans att prova på bugg då.

Vill du slappna av, mjuka upp och stärka kroppen? Kom och lär dig [Delfinkraftens Qi Gong](#) i höst. Föredrag om TRE med avslappningsövningar blir det också liksom föredrag om [Utbrändhet](#).

Danstips i sommar: [Gräsmyr loge](#), [Täfteå loge](#) samt [gratis dans](#) i Döbelns park i Umeå på torsdag kvällar kl 18-21 t o m 31/7 och olika sorters dans på [Gammlia dansbana](#).

Läs om, se och diskutera dans, Qi Gong och föredrag på [Livskraft Nord på Facebook](#) eller [Livskraft Nords dansare på Facebook](#). Andra bra sidor är: [Oss dansare emellan](#) och [Danslogen](#).

Höstens kursprogram hittar du på [Livskraft Nords hemsida](#). Du kan anmäla dig till kurserna där eller via [Studieförbundet Vuxenskolan](#) i Umeå.

Jag önskar dig en skön sommar!

Varma hälsningar  
Ellinor

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