

Hej!

Det börjar bli höst så sakteliga. Det var mycket trevligt med foxtrot på Gammlia 23/8 och FAR-dag (fysisk aktivitet på recept) med dansuppvisning och Qi Gong på Väven 26/8. Kolla filmer på [Livskraft Nord på Facebook](#).

Vill du komma igång med någon aktivitet i höst? Danskurserna på tisdagar, torsdagar och helger drar igång igen 8/9. [Anmälan dansfester och danskurser](#). [Höstens kursprogram ser du här](#).

Vill du slappna av, få mer energi och stärka kroppen? Prova på [Delfinkraftens Qi Gong](#) 1/9 eller 2/9. Kurs börjar 8/9.

**Danstips:** Ersboda Folkets Hus drar igång med höstens danser 12/9 och Äppet, Umeå Folkets Hus 4/9. Maratondans blir det på Folkets Park i Örnsköldsvik 11-12 /9 kl. 19-03.

[Föredrag om TRE/avslappningsövningar](#) (trauma releasing exercises) blir det 8/10. Föredrag om [Utbränd eller fylld av livskraft?](#) blir det 24/9 och 20/10. Du kan anmäla dig till kurser och föredrag via [Studieförbundet Vuxenskolan](#) i Umeå.

Om du vill diskutera danser och samåkning så kan du gå in på [Livskraft Nords dansare på Facebook](#).

Jag önskar dig en skön höst!

[Livskraft Nord på Facebook](#)

Varma hälsningar  
Ellinor

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