

Mindfulnesspromenader i Trädgårdsföreningen

En återhämtande promenad genom parken tillsammans med leg. fysioterapeut. Längs vägen guidas vi igenom enkla övningar i mindfulness och självmedkänsla. 6 tillfällen.

Drop in och kostnadsfritt!

**NÄR: Torsdagar
kl. 14.45-15.30**

11 september –
16 oktober 2025

**VAR:
Trädgårdsföreningen**

(samling innanför entrén mot
Drottningtorget/
Centralstationen)