

Hej!

Roligt att vara igång igen, och hoppas alla ni som deltog hade en bra upplevelse av dagen.

Jag gör denna gång inte en längre beskrivning av vad jag pratade om. Vill ni repetera, eller höra för första gången, får ni lyssna på ljudfilen som finns länkad längst ner.

Skulle gärna ha hört mer om hur ni upplevde dagen, kanske speciellt från er som är nya i gruppen. Men det är ju också viktigt att respektera tiderna, så vi får se om vi kan få till mer tid till samtal nästa söndag.

Har ni några frågor så är ni välkomna att maila mig.

## **Klass 1 - 14 jan 2018**

Alla övningar hämtade från KNTY - Kum Nye Tibetan Yoga.

#43 - Sensing Body Energy

#20 - Touching Body Energy

#1 - Letting Go

#2 - Melting Tension

#17 - Lightening Thoughts

#25 - Calming Inner Energy

