

**Kom med på träffar på Hembygdsgården i Kristinehamn!**

**7/4, 9/5 och 4/6**

**kl 13:30 varje gång**

Vi börjar med en mindful promenad på ca 15-20 min i den vackra omgivningen.

En liten övning i att använda våra sinnen här och nu.

Vid dåligt väder men bra kläder kan vi gå ändå och känna på regnet  
eller ta en mindful kaffestund.

Efter promenaden bjuder Attention på en enkel fika på  
Hembygdsgårdens trivsamma café Norrgården – för att bara vara eller umgås.

Anmälan senast tre dagar före till: [kjellson.grazia@gmail.com](mailto:kjellson.grazia@gmail.com)

(behöver du anmäla dig senare så gör du det)

Karlagatan 3 681 33 Kristinehamn

**Vi träffas på parkeringen**

**Häng med på promenader för knopp och kropp!**