

MÅNADSBREV

APRIL

INNEHÅLL

Sida 1

LJUSARE TIDER –
LÄTTARE ATT VARA AKTIV

Sida 2

TIPS OCH RÅD FÖR ETT
AKTIVT LIV

Sida 3

TRÄNINGSDAGAR I JUNI



LJUSARE TIDER – LÄTTARE ATT VARA AKTIV

Äntligen har ljuset kommit tillbaks efter en lång och mörk vinter. För mig är vintervintern vi upplever nu i Västerbotten en av årets absoluta höjdpunkter. Speciellt längtar jag till att få åka skidor på skaren på golfbanan här i Holmsund, En sådan morgon är magisk och ger absolut plus in på välmåendkontot.

När jag har frågat er vilka aktiviteter som laddar era batterier står trädgårdsarbete högt upp på listan för många. Dit har vi här i norr ett tag kvar men söderut i landet tittar ju vårblommorna upp redan.

Ett annat tips från mig är att leka lite med barn och barnbarn nu på påsk för att fulla på glädjekontot med en fysisk aktivitet som även gör gott för kroppen.

TIPS OCH RÅD FÖR ETT AKTIVT LIV

ROLIGA UTMANINGAR

På min instagram sida har jag varje vecka en #tisdagsutmaning

En av utmaningarna den senaste månaden har varit att minska sitt stillasittande. Folkhälsoinstitutet följer WHO's rekommendationer när dom rekommenderar vuxna över 65 år att minska sitt långvariga stillasittande.

Därför utmanar jag dig att under en dag ställa en klocka på 30 minuter varje gång du sätter dig/lägger dig. Res dig upp, ta en svängom, gå en promenad, hoppa omkring lite eller hitta på något annat en stund innan du sätter dig igen.



Klicka på bilden för att se inlägget på instagram

TRÄNA HEMMA

Varje vecka bjuder jag på helt gratis #måndagsträning. Du hittar passen på min hemsida och jag presenterar dom på instagram

För att kunna leva ett fysiskt aktivt liv är det viktigt att träna sin kropp. Du behöver träna styrka, balans, rörlighet och kondition.



Måndagsträning

Testa gärna själv att titta på veckans pass på hemsidan genom att klicka på bilden här bredvid.

Du som är kund hos mig har alltid tillgång till alla #måndagsträningspass under fliken "mediabank" i inloggat läge

TRÄNINGSDAGAR I JUNI

YOGADAG LÖRDAG 3 JUNI

Njut av stillheten och lugnet på en Yogadag, kryddad med naturupplevelser, i torpet vid vägens ände i den pittoreska lilla byn Bäcknäs i Robertsfors kommun.

Dagen är fylld av yoga, fina möten, ekologisk och vegetarisk mat samt skogens hälsoeffekter i teori och praktik. För den som vill finns möjlighet att ta ett kallt dopp i Dalkarlsån.

Din investering är 695 kr och du får en dag av välmående för dig själv.

[Klicka HÄR för att läsa mer om yogadagen på hemsidan.](#)



TRÄNINGSDAG FÖR SENIORER FREDAG 9 JUNI

Även denna dag håller vi till i torpet i Bäcknäs.

Under denna dag tränar vi tillsammans, både fartfylld funktionell träning, samt lugn yoga. Allt anpassat efter den seniora kroppen.

Förmiddags- och eftermiddagsfika samt lunch ingår i priset 595 kr.

[Klicka här för att läsa mer om träningsdagen för seniorer](#)