

MediYoga og Brunch!



Vi inviterer **alle voksne pårørende til hjertebørn (forældre førsteet)** til én speciel aktivitet der kombinerer læring af specielle afslapnings- og åndedrætsøvelser med brunch.

Vi starter kl.9.30 med 1½ times MediYoga – her lærer I **specielle afslapnings- og åndedrætsøvelser**, som kan hjælpe jer med at håndtere svære situationer i hverdagen. Efter MediYoga fortsætter vi på **Cafe Agnes** med **Brunch**.

Ved brunchen får I mulighed for at snakke med ligesindede om jeres situation, som pårørende til et hjertebarn – jeres følelser og oplevelser. I kan tale frit, der er tavshedspligt for alle deltagere. Men I kan også bare nyde den gode brunch, lytte til de andre og tage de gode øvelser fra MediYoga med jer. I bestemmer helt selv, hvad der er godt for jer.

Vi skaber muligheden. I bestemmer hvad der er bedst for jer.

Vi mødes **lørdag d. 6. april kl. 9.30** til MediYoga på **Opnør Plads 2 (Havnegaarden modsat huset med Apoteket)**, i Aabenraa, og ca. efter 1½ time tager vi sammen til brunch på **Cafe Agnes, Ramsherred 6, Aabenraa**.



Der er begrænset plads max. 8. Først til mølle-princippet gælder. Pernelle Lilliendal underviser i MediYoga og er vores guide til Cafeen.

Deltagerpris for MediYoga og Brunch er 50 kr. Tilmelding senest **den 3. april 2024**. Du skal medbringe et liggeunderlag, bekvemt tøj, tæppe og evt. en hovedpude.

Tilmelding til Tina på bkformand-syd@gmail.com og får du tildelt plads, får du en mail med mobilepaynr. Som skal betales inden start!



Cafe Agnes



og MediYoga i OpnørPlads 2

Med Hjerter hilsen

Jutta Drath

[Formand]

Hjerteforeningen Aabenraa - <https://lokal.hjerteforeningen.dk/aabenraa/hjfaabenraa@gmail.com>

[Læs mere om MediYoga](#)