

Välkommen till höstens friskvård i Roslagen med Nina Nu -varje månad, varje torsdaglunch eller varje tisdagmorgon?



Kropp- och själgruppen på Breviks Hälsa, mellan Älmsta och Nyby

- Inspireras av jordnära pass för kvinnor mitt i livet!

Bäckenyoga, qi-gong, fotbad och frukt

16/10, 13/11, 10/12 Kl. 19 - 22 250:-

(Medtag liggunderlag samt balja, fil & kräm till fotvård)

Lunchpass för kropp och själ på Årummet, Norrtälje

- Varva ner, sträck ut och fyll på
med qi-andning, yoga och avspänning

Torsdagar mellan 11.30 och 12.00

50:- / gång

Kropp och själ i Arla morgonstund, Nugården, Nyby

- Följ med Nina Nu på inspirerande morgonrunda i naturen!

Livslust, andning, naturupplevelse & qi-gong

Tisdagar 7.40 - 8.20 40:-



Ledare: Nina Nu, dipl. andningspedagog,
yogainstruktör, hälsocoach och artist

Anmälan till nina@ninanu.nu

www.ninanuevent.se