

Mars månad 2021

Lycksele sjukhusbibliotek

Hela månaden

Yin Yoga-pass med Kati Knox

<https://www.youtube.com/watch?v=9aaj9pO8Ggw&feature=youtu.be>

This class is intended for all levels but is especially good for beginners. We work with the breath and move slowly through Yin postures. A class intended for relief of tension, stress, worry, as well as collective and individual grief. A place to experience deep rest and re-energize. Props are not needed, but if you have them and enjoy using them you can have a block and bolster handy. Thank you for practicing with me.

With love, Kati.

Torsdag 4 mars

Släpps mönstret på Alva mössan på

<https://www.youtube.com/watch?v=fq7INJYZKQk&feature=youtu.be>

Du kan boka och avhämta garn, stickor och mönsterbeskrivning här på sjukhusbiblioteket. Ring eller maila.

Måndag den 8 mars

Internationella kvinnodagen

Onsdag den 24 mars kl. 12-13

Digital Bokcirkel Avslutning

Följ gärna Lycksele sjukhusbiblioteket på
Instagram & Facebook