

## 5 februari 2020

Vi var 33 förväntansfulla damer som samlats på Margareta Festvåning. Det var nog vår föreläsare Ulrika Olausson som skulle berätta om medicinsk yoga som drog så mycket folk, eller var det valmötet?



Kvällen inleddes iallafall med valmöte. Efter middag talade vår Distriktspresident Agneta Fimmerstad innan det var dags för Ulrika att berätta om medicinsk yoga och även ge oss några praktiska upplevelser av det hela.



Distriktspresident Agneta Fimmerstad



Vår president lämnar här över Inner Wheelrosen till Ulrika Olausson.

Referat från valmötet 5 februari 2020, skrivet av Christina Bruhn.

Kvällen inleddes med valmöte.

Vår distriktsordförande Agneta Fimmerstad besökte oss denna kväll och gav oss en del InnerWheel-information

Kvällens föredrag: "Professorn som blev yogi"

Kvällens föreläsare var Ulrika Olausson som bl. a har forskat i kommunikationsvetenskap. Hon är dessutom certifierad yogainstruktör.

På ett inspirerande sätt berättade hon om Medicinsk yoga och om hur enkla övningar kan ge oss inre harmoni, balans och god hälsa.

Andningstekniken har en central roll i yogan och kan hjälpa till att reglera blodtryck och ge oss det lugn vi behöver.

Vi fick också under hennes ledning själva prova på flera övningar.