

På novembermötet var programmet "En stund för återhämtning". Föredragshållare var Anna Melin som driver ett företag som heter Annas omtanke. Vi började med att äta en härlig svampsoppa som värmdes gott i höstrusket.



Efter avslutad måltid samlades vi för att höra Anna berätta om sitt företag och hur det kom sig att hon startade det för 3 år sedan. Innan hon började med sitt företag var Anna anställd på ett stort företag och arbetade med lönehantering. Efter en omorganisation blev arbetet väldigt tungrovt och Anna gick in i väggen. Efter att ha varit sjukskriven i ett år, sa Anna upp sig och fick hjälp på arbetsförmedlingen. Här hittade hon en kurs i yoga och utbildade sig till yogaledare.

Anna säljer lugn och ro, som man får genom yoga. Finns kurser i yoga för privatperson, företag och man kan även få coachsamtal.

Vi fick alla pröva på en stund "stolsyoga", dvs lite olika andnings- och rörelseövningar.



President Anna tackade för de härliga, inspirerande övningar och föredrag med den vanliga IW-rosen.