



Ljungby Inner Wheel Club
Distrikt 240



2023-11-28

President
Anna Forserud
Tel. 070-234 33 17

Sekreterare
Lena Nennefors
070-622 77 71

Klubbmästare
Marianne Forslund
Tel. 073-384 05 41

Månadsbrev nr 6, 2023-2024

"Shine a light"

Kallelse Alla medlemmar och deras gäster är hjärtligt välkomna till vårt julmöte måndagen den 11 december kl 18.00 på Terraza.

Program Vi kommer att bjudas på både en kall och en varm tallrik med god julmat, samt efterrätt. Kostnaden är 275 kr. Medtag gärna respektive eller någon annan vän. Alla tar med en julklapp för minst 100 kr. Köp gärna ett presentkort i stället för att ta med mat eller dryck.

Anmälan Senast torsdagen den 7 december kl 20.00 till Marianne Forslund per telefon (se ovan) eller mail marianne.forslund@anderware.org. Säg till om du önskar särskild kost.

Referat Månadsmöte den 20 november på Terraza.

KP Anna hälsade oss välkomna och tände vänskapens ljus. En speciell välkommen till vår föredragshållare Anna Melin.

Datum för vårens Inner Wheel möten 2024:

- 10/1 IW-dagen är en onsdag, lunch kl 13.00 på Gästgivaregården
- 19/2 Föredrag
- 18/3 Företagsbesök
- 13/4 Ljungby IWC:s 60-årsfest, lördag kväll
- 27/5 Avslutning för Ljungby IWC

Efter måltiden tog Anna Melin till orda. Hon driver sedan 3 år tillbaka företaget Annas Omtanke. Där hjälper hon människor med stresshantering genom samtal och yogaträning.





När det har varit stressigt är det viktigt med återhämtning och där kan yoga vara till stor hjälp. Yogan hjälper dig att få bättre rörlighet, starkare kropp och lugnare sinne. Det finns många olika sorter av yoga från lugna varianter till varianter med mer rörelse.

Vi fick under Annas ledning prova på "sittande" yoga. Vi utförde olika rörelser och blev medvetna om det viktiga andetaget. Annas yoga är fri från krav och prestation och du får göra det som känns bra för dig själv.

Om man har svårt att sova fick vi tipset att räkna till 4 på inandning och sedan till 6 på utandningen. Det fungerar inte på första försöket utan man måste träna som med allt annat man vill lära sig. Man får själv prova sig fram så att det känns bra.

Bifogar länk till en avslappnande övning som Anna har läst in. På min dator ska man trycka på ctrl och klicka på länken för att starta. Det kan också fungera att kopiera länken och sedan klistra in i sökrutan. För att få på ljudet kan man behöva slå på högtalaren i filen eller på datorn. Lycka till!

https://static.wixstatic.com/mp3/9e51cb_90c3eb3a469d484ea6a8e190082a32ea.m4a

Det var ett uppskattat besök och Anna fick många frågor som hon gärna besvarade. Hon leder flera olika yogagrupper och har några platser kvar till våren.

KP Anna tackade Anna Melin med en IW-ros för ett intressant föredrag och för en avslappnande stund

Övrigt

Tyvärr har klubben mist en trogen medlem. Vivi-Anne Börjesson avled den 20 november. Klubben kommer att skicka blommor till begravningen som sker i familjekretsen.

Med IW-hälsningar

Lena Nennefors

