

Næstved Senior Motion

Gratis foredrag/workshop med

Trine Elmshøj

**Fysioterapeut, yogalærer og
åndedrætsterapeut**

Onsdag d. 23. november

kl. 11-13

**i Arena Næstved bane 4
(forreste del af Arenaen)**

Trine sætter fokus på vores vejrtrækning

- Hvordan trækker du vejret optimalt
- Hvad betyder det for både din fysiske og din mentale sundhed

Ingen tilmelding, alle er velkomne

- tag selv vand med.