



tikva &

BLI STILLA
BESINNA

Tikva – en rörelse av hopp

TIKVA BETYDER HOPP på hebreiska och är för dig som vill leva ett balanserat liv till ande, kropp och själ. Vi gör enkla kroppsövningar för ökad rörlighet och smidighet. Under passet läses stärkande ord hämtade ur den kristna traditionen. Atmosfären är lugn med rogivande musik och dämpad belysning. Alla kan delta efter egen förmåga. Du behöver inte vara i form för att utöva Tikva.

MJUKA KLÄDER, varm tröja om du är frusen rekommenderas.

ANMÄLAN till instruktör Helena Borgenback, diakon, 070 – 69 69 078

Charlottenborgskyrkan kl. 19.00 — ca 20

Om du vill är du välkommen att inleda kvällen med veckomässa

kl. 18.00 med efterföljande måltidsgemenskap.

Efter vi ätit soppa tränar vi Tikva.

Datum: 29/8, 5/9, 19/9, 17/10, 31/10