



i Triangelkyrkan våren 2012

**Tikva** är ett 30 minuters **stretch** och **avslappningspass** med enkla och effektiva **kroppsövningar** för smidighet, andning och blodcirkulation.

Under passet får du **uppmuntrande ord** som bygger upp och ger dig positiva bilder av dig själv och din omgivning.

**Tikva** är ett ord på hebreiska och betyder **HOPP**, som i "förhoppning", "hoppas", "tro".  
Alla deltagare är med efter egen förmåga – **alla** kan delta.

Är du intresserad av att veta mer gå in på [www.sandsoul.se](http://www.sandsoul.se)

**Tid:** Torsdagar 20.30- 21.00 ojämna veckor

**Ledare:** Maria Sandell

**Start:** Torsdagen den 19 januari

**Datum:** 19 jan, 2 febr, 16 febr, 15 mars, 29 mars, 26 april

Om du är intresserad eller har frågor kontakta Maria på [maria@triangelkyrkan.se](mailto:maria@triangelkyrkan.se)

Triangelkyrkan Stockholmsv. 18 i Gamla Enskede T- Sandsborg

**VARMT VÄLKOMMEN!**

[www.triangelkyrkan.se](http://www.triangelkyrkan.se)