

Kære medlemmer

Så fik vi taget hul på 2023. Alle vores aktiviteter kører rigtig fint. Vi har sagt farvel til nogle medlemmer, men heldigvis kommer der nye til.

Velkommen til alle vores medlemmer her efter juleferien.

Jeg gør opmærksom på, at der stadig er få ledige pladser til Odense sommerrevy den 25. maj

Tilmelding på ifa@ifakolding.dk

HUSK IFA HOLDER VINTERFERIE I UGE 7.

I efteråret 2022 afholdt vi, med stor succes, et 6 ugers Mindfulness forløb med Peter Lykkehus. Vi kan med glæde meddele, at et sådan forløb er lige på trapperne 6 mandage her i foråret. Det starter mandag i uge 8--- den 20. februar kl. 16.00 – 17.00 i Parkhallen. Sidste gang i forløbet er mandag den 27. marts. Her er plads til helt nye deltagere, som har lyst til at afprøve Mindfulness, men også de der deltog i efteråret, vil få noget ud af det igen. (Det lover Peter)

Hvilke egenskaber har Mindfulness:

- *Styrkelse af ro, tilfredshed og velvære*
- *Nedtoning af stress, angst og depression*
- *Fra anspændt til afspændt*
- *Fra adspredt til fokus*
- *Fra dødsighed til klarhed*

På holdet får man enkle redskaber til at nedbryde tankemylderet og øge overskuddet.

De 6 uger med Mindfulness koster kun Kr. 250,- (når du har betalt kontingent)

IFA gør opmærksom på, at holdet har en minimumsgrænse for at det kører.

For ikke medlemmer er prisen Kr. 925,-

Tilmelding og betaling på mobil Pay 64 995 senest fredag den 10. februar

Mange hilsner Vibse.