



Välkommen på  
*Meditation*  
med Solvone Alvarsdotter.

Medial coach, healer, KBT-terapeut,  
kursledare mm mm.

Kvällens tema är ”ett starkare medvetande om  
vår tanke och tankekraft”. Enligt vad Solvone m.  
fl. fått veta öppnades den 11:e november en ny  
port för att göra oss mer medvetna om hur vi - i  
varje nu - skapar med vår tanke.

Tid: 17 november kl 18.30-21.00  
Plats: Hos Frisk & Fri, Jämtlandsg 51  
Kostnad: 150 kr.  
Anmälan på: 070-580 98 46 eller  
[info@friskochfri.se](mailto:info@friskochfri.se)

Hjärtligt välkomna

Linnéa Ljungberg



**FRISK & FRJ**

När hälsa är din största drivkraft.