



**ADD A NEW
HABIT**

Njut av pausen som uppstår!

Hur tar du tillvara på tiden när du står i kö?



Börja med andningsövningar

Behöver du hjälp? Kontakta Oasen





”Me time” med Seda Aydin



När?

Torsdagar kl. 12:00-12:30
27/2, 6/3, 13/3, 20/3

Var?

Källarlokalen i 318

Vem kan delta?

Alla åldrar, inga förkunskaper krävs, anställd på Tetra Pak

Varför?

Vi behöver alla slappna av och enkla poser som deltagarna själva kan genomföra själva

Boka din plats här: [Select session for Easy Lunch Yoga Flows with Seda](#)

Ta en paus från mobilen!

Lämna den i väskan eller skåpet när du går på lunch



Samtal i närvaro!

Ta en närvarande fika med en kollega – fånga stunden



Testa en mindfulness app



Mindfulness app



Calm

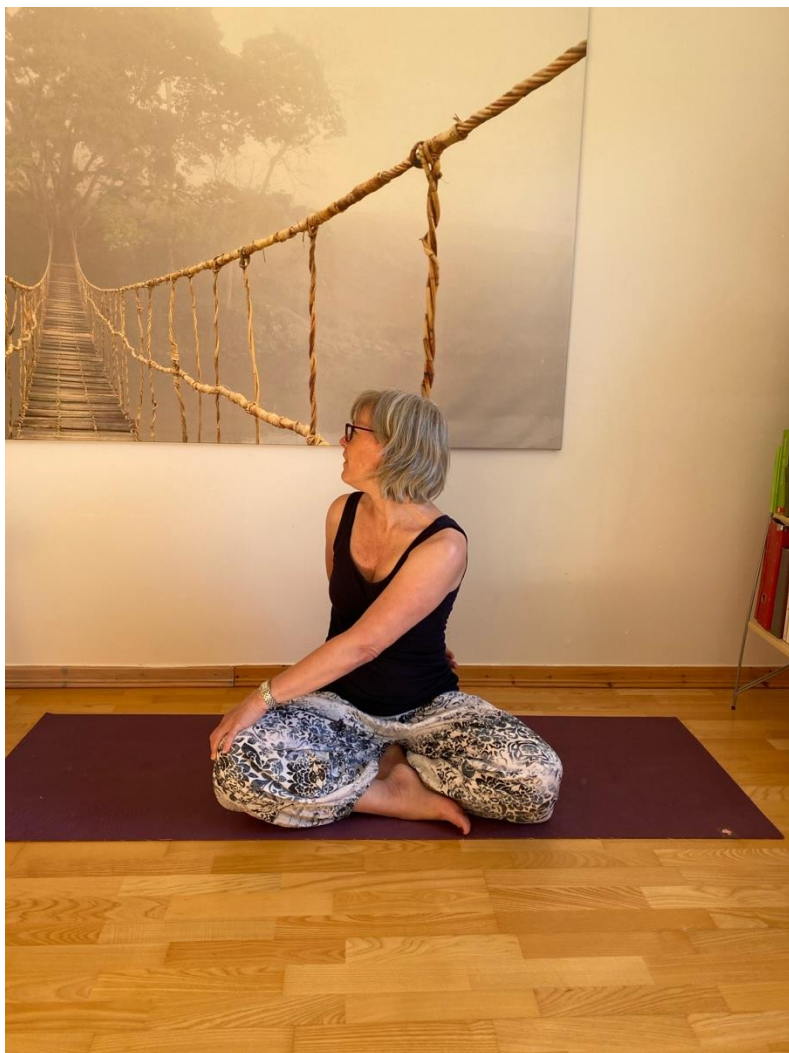


Spotify

Yin Yoga – tisdagar 11:30-12.00



Prova på - maila Christel eller Mindfulness & Yin Yoga sektionen!



Yin-yoga fokuserar på att stretcha vår bindväv. Christel instruerar på svenska och ger på ett fantastiskt sätt kropp & knopp både återhämtning och uppbyggnad.

Digitalt eller i källarlokalen i 318, vanliga kläder.

Maila: christel.lilja@nyinsikt.com eller Stina.Thessen@tetrapak.com

Lämna mobilen inne och gå ut!

Just nu är Tetra Pak-slingan avstängd, men det finns många vackra områden att promenera i

