

# Hälsa & Livsstil

- inspirerat av kinesisk kultur

I vårt föredrag, som inspireras av den 5000-åriga kinesiska kulturen, berättar vi om tillämpningen av holistiska principer och metoder för att leva mer hälsosamt, och balansera såväl kroppen som sinnet. Vi går även igenom grunderna till den kinesiska kulturens utveckling.

Efter föredraget hålls en kort introduktion i kinesisk meditation.



Föredrag och workshop i Kulturföreningen Lyktan's regi.

**Datum: 25 april**

**Tid: 18:30-19:30**

Föredragshållare är Yi Zhang och Andrea Elvhage.

Välkommen!



**Galleri Lyktan** Skogås centrum

20 minuter från Stockholms city, pendeltåg linje 43 till station Skogås.  
Från Huddinge buss 742, från Farsta buss 828, 830 och 831 till Skogås centrum.

[www.lyktan.net](http://www.lyktan.net)

