**Parasport Danmarks Gymnastikudvalg**

inviterer til

Landsmøde

og

Mediyoga for mennesker med udviklingshæmming.

Samt inspiration fra Trine og Hanne

Lørdag den 27. januar 2024 kl. 10:00

I TAMU Odense

Rytterkasernen 13, 5000 Odense

Deltagerbetaling Kr. 100,-

Tilmeldingen sker ved, at sende en mail til parasport.gymnastik@gmail.com med jeres navn og eventuelt jeres klubnavn

**Senest den 05. januar 2024**

**Indkomne forslag senest den 05. januar 2024**

Program:

Kl. 10:00 Mediyoga ved Lene Puggaard

Kl. 11:15 Landsmøde

Kl. 11:45 Inspiration ved Trine og Hanne

Kl. 13:00 Frokost

Om Lene Puggaard:

Lene Puggaard (cand.mag. i idræt og kulturarbejde og formidling) tidligere ansat i Parasport Danmark, nu sundhedskonsulent i Assens kommune, vil give et indblik i hvordan Mediyoga kan bruges som indslag i vores gymnastikaktiviteter.

Mediyoga kan udføres på stol og består af nogle meget simple fysiske øvelser, som kobles sammen med åndedrættet. Dertil kommer nogle afspændingsøvelser og simple vejrtrækningsøvelser.

Lene vil kort fortælle om Mediyoga og derefter give en praktisk lektion på ca. 45 minutter.

Dagsorden til Landsmødet

1. Valg af dirigent

2. Gennemgang og godkendelse af formandens beretning

3. Gennemgang og godkendelse regnskab og budget

4. Planer for den kommende periode

5. Indkomne forslag

6. Valg af gymnastikudvalg

 På valg er Trine Lyngsø

 På valg er Elsebeth Eilsøe

 På valg er Anni Vestergaard

8. Eventuelt