

ÅRSTA KYRKA  
LÖR 10 MARS KL 10-16

# Lugna timmar



I stillhet och tystnad får vi uppleva det lågmälda samtalet med oss själva och andra. Möjlighet till massage, qigong, skapande verksamhet och enskilt samtal.

**Anmälan:** senast 1/3 till Rutger Bengtsson (begränsat antal deltagare)

**Medverkande** Maria Piltz och Rutger Bengtsson samt massörer

**Kostnad inklusive lunch och fika:** 100 kr

**Mer information:** Rutger Bengtsson, diakon, 08-556 133 43, 070-736 50 88, [rutger.bengtsson@svenskakyrkan.se](mailto:rutger.bengtsson@svenskakyrkan.se)