



Referat fra møte 3.februar 2025 på Reidvintunet om Yoga v/Hege A. Tronrud.

Det varmet godt fra ovnen i stua på Reidvintunet, da May Synnøve ønsket oss 12 som var tilstede velkommen og særlig til Hege Anita Tronrud fra Holmestrand Medisinske Yoga. Hun er nå instruktør, terapeut og lærer og fordeler uka på det, jobber i blomsterbutikk og er med barnebarn.

Medi Yoga er et antistressverktøy, ingen quickfix, med vekt på pust og avslapping. Det fikk vi også en liten smakebit på til rolig musikk med rolig veiledning fra henne.

Hun snakket videre om hvordan stress kan oppstå og hva det kan gjøre med oss og hva vi kan og bør gjøre for å dempe stressaktiviteten i kroppen vår. «MediYoga er en medisinsk og terapeutisk yogaform med fokus på klinisk praksis og forskning. Det reduserer bl a stress, smerter, betennelser og angst/depresjoner og forbedrer søvn, selvtillit og velvære.» Vi fikk høre mer om pusten, om forskning og om Kirtan Kria-meditasjon.

Holmestrand Medisinske Yoga har egen Facebookside og en åpen facebookgruppe; MediYoga med Hege.

Hun kan gjerne ha kurs vi kan være med på, 5-10 personer , 8 ganger. Vi må finne ut når det kan passe for både henne og de som vil være med.Som takk for en interessant kveld fikk hun «Brødboka» av Bodil Norjordet.

I pausen fikk vi deilige rundstykker og mange gode oster. Torunn og May Synnøve var vertinner.

Sist lørdag var vi 5 bygdedamer som var på Hurtiglading med VBK i Sande. En svært interessant dag, med flotte foredrag, god mat, hyggelige folk og festlig underholdning av Cecilie Schilling og de syngende buktalervennende hennes til slutt.

Noen fra Sande bygdekvinne lag kom med forslag om felles gåtur på Kyststien for Vassås/ Hof, Hillestad og Sande i begynnelsen av Juni. Det jobber vi videre med.

8.mars er det stort arrangement på Biorama , arrangert av mange kvinneorganisasjoner i kommunen. Vi i HBK skal bidra med bakverk; kringler, boller o l og selge dette. Mange har sagt seg villig til å bake. Åse Kristine orienterte.

Takk for i kveld og vel hjem, på glatta.

Åse kristine Guthus