



Yoga, motion och mindfulness är några av höstens nyheter hos Kotten & Co. Foto: Ida Trodell Karlsson

Välmående för tvåbenta blir nyhet hos Kotten & Co

Publicerad: 15 augusti 2019

Författare: Camilla Lagerman

Under flera år har instruktörerna hos Kotten & Co hållit otaliga kurser för våra fyrbenta vänner, något man nu bygger vidare på och utökar. Den här gången har man också tänkt på den andra änden av kopplet och lanserar nu kurser även för oss tvåbenta.

Under hösten startar Kotten & Co upp ett flertal nya kurser, där några faktiskt inte alls handlar om djur, utan om oss andra. Det handlar dock inte om att vi människor ska lära oss att sniffa efter kantareller eller lära oss att gå fint, de nya kurserna för oss tvåbentingar handlar helt enkelt om det inre och om att lära sig vårda det.

Med start nästa måndag kan man t ex gå på något man kallar "Happy Dog Lunch", ett 40 minuters yogapass med mjuka och avslappnande rörelser där hunden är välkommen

att följa med. Man behöver dock inte äga en hund för att delta, eftersom passet är för människor.

På torsdagsmornar från klockan 8.00 kommer man ha "Morgonstund", en träff där man kan meditera, samtala eller helt enkelt bara vila tillsammans.

- Det blir lite som ett experiment, vi vet ju inte hur det kommer att tas emot, men det är något som vi tror på, och som många faktiskt behöver i dagens samhälle, berättar Sara Lindlöf och fortsätter:

- Förhoppningsvis kommer vi så småningom även kunna erbjuda motionspromenader och kurser med fysiska aktiviteter, både för hund och ägare tillsammans med Eva Wikström som är en av våra instruktörer, det blir något nytt och lite annat än bara en vanlig hundpromenad.

- Vi har lite av en "let's try it-attityd" här, vi testar gärna nya saker, och hoppas att folk gillar det, säger butikschef Ewa Stark glatt.

Förutom dessa kurser kommer man även att fortsätta med Jörgen Nelsäters mindfulnesssträffar under hösten, dessutom besöker föreläsaren Kjell Haglund butiken i oktober för att hålla ett föredrag om självkänsla och livsglädje.

- Det var faktiskt något jag ropade in under Musikhjälpen i vintras, där intäkterna gick till välgörande ändamål. Det kommer att bli en riktigt bra föreläsning! säger Sara.

Att man nu satsar en hel del på oss människor och vårt välbefinnande, betyder inte på något sätt att man släpper sitt ursprungliga koncept. Redan nu på lördag bjuder man in till en kostnadsfri föreläsning för den som går i tankarna att skaffa sig ett smådjur, eller för den som redan äger ett och vill få en massa matnyttiga tips.

- Vi vill gärna utöka vår smådjursavdelning, så detta är ett steg i den riktningen kan man säga, säger Ewa.

- Har man önskemål om någon kurs, eller om man har frågor så får man hemskt gärna maila oss, avslutar Sara glatt.

För att läsa mer om höstens kursutbud och föreläsningar, klicka [HÄR](#)

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/valmaende-for-tvabenta-blir-nyhet-hos-kotten-co/>