

Medveten avslappning

Önskar du... Mindre stress? Mer glädje? Mer energi?

Välkommen på en dagskurs som ger dig enkla, effektiva redskap i vardagen för ett stressfriare liv.

Vi går igenom och tränar på:

Muskulär avslappning

Andningsteknik för avslappning

Medveten närvaro, mindset och egenkärlek

Meditation

Kursen ger dig kunskap genom upplevelse så att du kan ta till dig de redskap som passar dig. Du får möjlighet att hitta övningar/tekniker som hjälper dig att minska din stress med kärlek och omtanke till dig själv.

Tid: Lördagen den 12 November 2016 kl 10-16

Plats: Malvagården, Lillgårdsvägen 6, Höganäs

Pris: 800 kr inklusive Malvagårdens lunch (vegetarisk soppa och hembakat bröd) och eftermiddagsfika (kaffe/te och raw kaka).

Anmäl dig senast den 6/11 via mail info@ombalans.se och genom att betala in kursavgiften till BG 5500-4923 eller via Swish till 0739-833430.

Ta med papper och penna, yogamatta/liggunderlag och liten kudde.

Hjärtligt välkommen!

Nina Koivumäki

Stresspedagog, Ayurvedisk hälsorådgivare,
Healer och Intuitiv Coach www.ombalans.se

