



## NY ANDNING & ÅTERHÄMTNINGSKURS

**En otrolig hälsoinvestering för din kropp, för din hälsa**

**ALLA KAN DELTAGA**

**Två olika kurs förslag. Är du pensionär, sjukskriven,**

**ledig dag kanske en förmiddagstid passar dig.**

10.00-11.30 Alternativt 18.00-19.30

Onsdag 9 Januari Onsdag 16 januari Onsdag 23 Januari

Jag vill inspirera dig att andningsträna - för bättre folkhälsa! Kursen har varit väldigt omtyckt där alla kan delta. Många av oss andas på ett sätt som har stort utrymme för förbättring. De vanligaste problemen är att vi andas genom munnen, högt uppe i bröstet, snabbt, oregelbundet och orytmiskt - vi suckar, hostar, harklar och kanske snarkar. Allt detta är andetag, som i allra högsta grad är oregelbundna. Eller så håller vi andan när vi koncentrerar oss, ex. framför datorn eller när vi blir rädda och långsamt sker en försämring av vår hälsa.

Bli medveten om din andning och den förbättringspotential som finns för större harmoni, mer energi och bättre hälsa.

Hoppas du vill delta och investera i dig själv för att må så bra som möjligt. Både teori och praktiska övningar. Har du sömnproblem, snarkar, sömnapné, stressad, utmattningssymtom, sjukskriven, ångest, oro, deppig, värk och smärta, högt blodtryck, astma eller bara nyfiken kursen är verkligen en investering som kan göra förändring för din hälsa.

**INVESTERING:600:-**

**TEXT FRÅN ETT INLÄGG JAG GJORT PÅ INSTAGRAM EFTER SENASTE KURSEN:  
FINA UPPLEVELSER FRÅN DELTAGARE**

*Har avslutat en Andning och Återhämtnings kurs precis med fokus på att skapa medvetenhet kring hur andetaget påverkar varje liten cell, organ, hjärta, muskler, nervsystem, känslan i kroppen och mycket annat. Hur du kan påverka din hälsa genom HUR du andas. Vi är många som behöver träna på det. Med uppdaterad kunskap och möjligheten att bli lite guidad i olika andningsövningar med olika fokus är det som "livslusten" som en kvinna berättade kommer tillbaka. En annan kvinna som nyss blivit änka och med stora sömnproblem och mycket sorg beskriver det som det har hjälpt henne att få livet tillbaka. Hon tackade nej till medicin för sömnen och ville prova att fortsätta andningsträna då hon redan efter en vecka upplever en skillnad. Fint ♥*

*Vill dela några ytterligare upplevelser med dig från deltagarna då jag blir så extremt glad i hjärtat och kanske kursen även kan göra skillnad för dig eller nån du känner ♥ -Mycket bra & inspirerande. Det här skulle behövas på varje arbetsplats och skola/förskola.*

*- Tack. Mycket skönt och avkopplande. Kryper tungt in, svävar lätt ut. Underbart ♥*

*- Ett uppvaknande. Jag har blivit mer medveten gällande min andning. Jag ska använda de verktyg du givit mig - genom livet. TACK!*

*- Kursen har givit mig ett lugn som jag inte haft på länge. Tack! Du är verkligen inspirerande.*

*- Du har givit mig ökad medvetenhet om hur viktig andningen är och tekniker att använda i min vardag. Lagom balans mellan teori och praktik. Tack!*

*- Härlig miljö, sköna enkla övningar.*

*Väckt min nyfikenhet och vill gärna veta mer. Tack!*