



EN HÄLSO INVESTERING för att MÅ DITT BÄSTA JAG

En fin gåva till dig själv.

En fördjupningskurs som ger dig stresshanteringsverktyg, må bra verktyg för kropp, sinne och själ. Hur kan vi hjälpa oss själva må bättre?

Du får kunskap om andningens påverkan på vår hälsa. Fördjupning i asana, kroppsställningar, restorative yoga, yin yoga och yoga nidra samt meditation!

Genom att kursen pågår under några veckor får saker sjunka in och vi kan diskutera upplevelser och frågor från tillfälle till tillfälle.

Stunderna vill ge dig en möjlighet att utforska yogans olika skatter för att må ditt bästa och se vad din kropp längtar efter och mår bra av.

Nystart eller omstart eller bara en start!

En god och glad hälsa startar med de små myrstegen och de är genom att plantera små vardags hälsoinsatser varje dag som gör skillnad över tid. Investera i din hälsa.

Se det som en belöning att kunna, kroppen är magisk på att läka om vi ger den förutsättningar..

Här är en kurs för dig som vill skapa en förändring i ditt liv för att må bättre.

Du erbjuds 4 tillfällen á 3 timmar och mellan tillfällena kommer du att praktisera olika saker hemma för att sakta dra dig mot den förändring som du önskar men kanske inte kan se kristallklart just nu. Denna kurs passar alla.

.När:

Torsdag 17 Oktober 18.00-21.00

Torsdag 31 Oktober 18.00-21.00

Torsdag 14 November 18.00-21.00

Torsdag 28 November 18.00-21.00

Investering: 1750:- för samtliga tillfällen, inkl material och yogisnacks

Du bokar alla dagar.

Max 12 deltagare

Anmälan är bindande och görs på:

www.shriyoga.se

BOKA TID

Varmt välkomna Magdalena