



HÄLSOHUSET
i Molkom

Mindfulness och yoga

Mindfulness är en metod och ett förhållningssätt till livet som bl.a. främjar ökad närvaro, avslappning och empati med sig själv och andra. Kombinerat med enkla yogaövningar får vi en mjukare kropp, ett klarare sinne och en djupare ro. Dessa söndagskvällar är en skön oas i vardagen där du kan slappna av, stanna upp en stund, röra kroppen på ett mjukt och inkännande sätt och komma till ro i nuet.

Alla är välkomna, oberoende av tidigare erfarenhet eller vighet!

Introduktionstillfälle

5 februari 2017

Tid: kl 17-18.15

Kostnad: 100 kr (swish eller kontant)

Fördjupningskurs - 4 gånger

19 feb, 26 feb, 5 mars och 12 mars 2017

Tid: Söndagar kl 17-18.30

Kostnad: 500 kr (swish eller kontant)

Anmälan senast 13 februari.



Ledare:

Kavina Thorslund, mindfulnesslärare, kroppsterapeut och coach med över 20 års erfarenhet av meditation, yoga och kroppsmedvetenhet.

Plats:

Nya Hälsohuset, Stationsgatan 13, Molkom

Kontakt och anmälan:

0707-22 39 50

kavina@relaxedbeing.se

www.relaxedbeing.se



ZEN COACHING
Mindfulness
BODY WORK