

KURS

MEDVETEN ANDNING

STRESSHANTERING

MINDFULNESS

INRE BALANS

ÖKAT FOKUS



Många vet att andningen är viktig men andas ändå inte rätt på grund av felaktiga tekniker och/eller blockeringar i kroppen som förhindrar deras förmåga till att andas rätt och syresätta sig maximalt. Vanliga exempel på symtom är stelhet i nacke och axlar, svårighet att fokusera, trötthet eller låg energi.

När du andas rätt får blodet mer syre, blodcirkulationen och matsmältningen förbättras, din hjärna syresätts och din förmåga att fokusera ökar. Din kraft och energi ökar. Med den medvetna andningen öppnar du upp dig för kontakt med ditt inre, din egen unika person och din förmåga.

Medveten andning är ett kraftfullt redskap, en fantastisk metod som används framgångsrikt i olika situationer över hela världen.

Under kursen kommer du genom ny medvetenhet, kunskaper och övningar utveckla din andning. Grupperna har max 8 deltagare vilket ger möjlighet till personlig handledning. Kurserna hålls i en harmonisk miljö i Häckeberga naturvårdsområde.

KURSER MEDVETEN ANDNING

VÅREN 2015

Välj mellan veckokurs eller helgkurs. Begränsat antal platser. Max 8 deltagare per kurs

Veckokurs:

Fyra tillfällen måndagar kl 18.30–20.30

Start 4 maj, anmäl senast 27 april

Heldagskurs helgdag, välj datum:

Lörd 2 maj kl 9–17 Anmäl senast 26 april

Lörd 30 maj kl 9–17 Anmäl senast 23 maj

Kursens innehåll:

:* Teori med insikter, medvetenhet och enkla övningar och tekniker att använda vidare efter kursen * Individuell handledning * Olika andningstekniker för olika situationer för att kunna bibehålla inre balans * Övningar för att öppna upp din kropp och möjliggöra djupare andning * Kursmaterial ingår i kursen * Återträff med uppföljning

Fika och tilltugg ingår på kurserna

Kurstimmar: 10 tim, varav 8 tim grundkurs + 2 tim uppföljning. Det kommer att finnas ett antal tillfällen för uppföljning och datum meddelas under kursen.

Kursavgift: 1450 kr varav 500 kr betalas vid anmälan, resterande senast kursstart. Din plats är garanterad i samband med inbetalning vid anmälan.

Kursledare: Charlotte Almö

Plats: Blå Huset, Häckeberga, Genarp

Frågor och anmälan till: charlotte@pilatesforlife.se eller på tel: 070-776 34 68

BLÅ HUSET En plats för inspiration och utveckling för kropp och själ.