



Minska stressen och höj din medvetenhet – 17 mars 2018

Heldagsretreat – Minska stressen och höj din medvetenhet genom upplevelsebaserade övningar.

Målet med dagen är att skapa flöde, kraft och energi för att ta steget vidare. Har du inte orken så får du hjälp att fylla på. I människans natur finns behovet av att växa och utvecklas annars skapas stagnation och flödet i livet stoppas.

Välkommen på en intressant och lärorik dag med föreläsningar, självreflekterande och självstärkande övningar med grunden i psykosyntes och mindfulness.

- Bli medveten om hur du kan sänka stressnivån.
- Ta med dig lugnet in i din vardag.
- Förändra din "brain wiring", med hjälp av mindfulness och meditation.
- Föreläsning om hur stress påverkar hjärnan och hjärnans återhämtning.
- Mental träning och mjuka yogarörelser (yoga för alla, lätta övningar).

Vi varvar övningar med vila för att aktivera den parasympatiska responsen i nervsystemet, vilket ger återhämtning, avslappning och klarhet.

Dag: 17 mars

Tid: 10:00-17:00

Plats: YogaVayu studio i Farsta Strand

Investering: 1 600 kr.

Vegetarisk mat, fika och mellanmål ingår.

Din plats är bokad när inbetalningen är inne på kontot Bg: 334-4611 märk betalningen med ditt namn. Bokningen är bindande men vid förhinder får du överlåta din plats till någon annan. Heldagen startar vid min 7 st, max 15 st deltagare. Sista anmälningsdag 12 mars. Kontakt: lisa@yogavayu.se, 070 313 70 73.

Kommande event:

"Ett inre hållbart ledarskap med mindfulness och psykosyntes" är en utbildning som startar hösten 2018. Utbildningen är uppdelad i 4 moduler.



Lisa Hammar, Magdalena Öberg Crabo.

Yoga & Vayu

