

Kursen Livsglädje

9-14 maj

Söndag

19:00

Presentation av veckans kurs och teoretisk och praktisk genomgång av medveten andning för att förebygga stress och stärka vår hälsa.

(Alla gäster är välkomna!)

Program

Måndag

10:30

Stärk din självkänsla genom att skapa en positiv självbild, lär dig enkla metoder som kan hjälpa att bryta oönskade tankemönster eller möjliggöra förändringar i livet. Vi avslutar med en djup mental avslappning.

Tisdag

16.00

Vi låter meditationen vara ett redskap för att öka vår livskraft, teoretisk genomgång av dess positiva psykiska och fysiska hälsoeffekter, avslutas med en guidad praktisk meditation

Onsdag

10.30

Kreativ Workshop 1 "färgterapi"

Teori om färgernas betydelse för vår hälsa kombineras med kreativa övningar för att uttrycka olika sinnesstämningar som kan hjälpa oss skapa nya insikter om livet.

Torsdag

16.00

Introduktion till mindfulness, vi lär oss vara i nuet, utveckla en ökad närvaro i dig själv. Vi avslutar med kroppsmedvetenhetsövningar inspirerade utifrån feldenkrais genom Chiball metoden. (gym.sal)

Fredag

10.30

Kreativ workshop 2 "Intuition"

Teori och praktiska övningar för att lära oss lita på vår "magkänsla" intuition, vi avslutar med en upplevelsemeditation och lär oss skapa egna affirmationer. Reflektioner och återkoppling av kursdagarna.

Erbjuder under kursveckan enskilda samtalsstöd för både motivation, förändringsarbete och bearbetning av känslor. Samtalstiden är 45 min.

Kostnad för dig som deltar på kursen är 450:- (750:-, för den som ej deltar i kursen), skriv upp önskemål för samtalstid på lista som presenteras under söndagen.

INSPIRATION, GLÄDJE & LIVSKRAFT!



Kursledare: Lena Mård

Adress. Häljeboda Hagalund

67391 Charlottenberg

Tel: 070-6612720 Mejl: lenamard@live.se

Hemsida: lenamard.se

Certifierad hypnoterapeut & healer, Qigong & meditationslärare, Medicinsk yoga & Chiball instruktör, livsstilsbehandlingar & samtalsterapi. Lång erfarenhet av kurser inom hälsa och personlig utveckling.