

Movement Mindfulness Meditation



Fyra helger med skoj, avslappning, energi & rörelser

Denna unika kurs baseras på de senaste vetenskapliga rönen som visar att rörelse och medvetna övningar med medkänsla ökar välbefinnandet!

Du kommer att lära dig Feldenkrais, Qi gong, Tai Ji, enkel Yoga och Mindfulness övningar med medkänsla. Du kommer också att få uppleva glädjen genom att dansa och uttrycka dig fritt till musik. Denna kursen kan hjälpa dig på traven till att få ett liv med ökad sinnesfrid och hälsa.

Fördelar:

- ☀️ Lägre hjärtfrekvens och blodtryck
 - ☀️ Mindre stress, ångest, depression och sömnlöshet
 - ☀️ Mer välbefinnande styrka och flexibilitet
 - ☀️ Bättre förmåga att hantera svåra situationer
- Kom och ge dig själv tid med likasinnade människor i en vänlig och stöttande miljö.

Kursdatum:

TBD



Pris:

Kursen kostar 10.000 kr
Betaling sker i samband med kursstart
Priset inkluderar anteckningar, frukt & fika samt 12 timmars träning varje kurshelg

Två erfarna instruktörer

TINA HEDRÉN har en livslång erfarenhet av gymnastik, dans och fitness. Hon arbetar som Feldenkrais® lärare och undervisar även i Yoga, Pilates, Qi gong och Tai Ji. Genom sitt företag, Movement Arts, har hon genomfört utbildningar, Retreats och workshops sedan 1999.

JACKY SEERY är utbildad lärare i Qi gong, Tai Ji, Chi Yoga, Meditation och Ling Chi djup energi healing. Hon utbildar också inom Mindfulness och Medkänsla. Hon är utbildad och registrerad lärare via Englands Mindfulness Association. Hon har en Masters examen i Mindfulness.

Kursplatsen är:
Läby bygdegård, Uppsala

Säkra Din plats genom att ringa eller maila så fort som möjligt!

Besök: www.seasonalyoga.se
eller kontakta Tina:

Sista anmälningdag är den
20 december 2020

E-post: tina@seasonalyoga.se

Mobil: +46 708 311215



Mind Body One
& Movement Arts

