

Ta kontroll och påverka ditt välmående!!!

ANDNINGSÖVNINGAR & MEDITATION



*Välkommen till en kurs i andning och meditation med Pia
Den passar både dig som är nybörjare och dig med tidigare erfarenhet.*

Vi skänker vårt andetag extra uppmärksamhet för att upptäcka de positiva effekter det har på vår hälsa:

- minskar stress
- ökar koncentrationsförmågan
- stärker immunförsvaret

Vi använder oss av andningsövningar, visualiseringstekniker och mantran för att lugna sinnet och gå in i stillheten. Under kursen kommer vi efter våra förberedande tekniker utforska olika meditationer som exempelvis chakrameditation och yoga nidra (en guidad djupavslappning som även kallas yogisk sömn).

**6 söndagar följande datum:
27/9, 4/10, 18/10, 1/11, 8/11 & 29/11**

**Tid: 17:00-18:00
Lärare: Pia Pagrell
Investering: 1 195 kr
Boka via: info@yogaroom.se**

NAMASTE