

Lördag 26 oktober



Gongbad

11.00-12.30

Genom tiderna har gongen använts som ett läkande instrument, gongens toner påverkar den som lyssnar både fysiskt och emotionellt.

Vibrationerna påverkar körtelsystem, cirkulation och nervsystem, samt leder till djup avspänning.

I en lugn och skön atmosfär vilar du på ullmattor, med kuddar och filtar som ger stöd och värme. Du får även lyssna till klangskålar för varje chakra, hängande klangspel, mästarskål mm.

Du guidas in i en djupavspänning som förbereder kroppen för gongarnas vibrationer, sen följer gongspel i ca 45-50 min. Därefter vilar du i tystnad ett tag innan du guidas upp till sittande för ett mjukt avslut.

Anmälan och information: info@traningsverket.se

Kostnad: 300 kr

Varmt välkommen!

Anki

Söndag 3 november

Life force activation

Med Petra Koppla Dahlberg



17.00-19.00

Aktivering av livskraft

Aktivera din livsenergi!

Life force activation är skapat för personer som är redo att dyka ner i en djup kontakt med sitt sanna och autentiska jag.

Under denna resa förkroppsligar vi vår kreativa livskraft, kundalini, samtidigt som vi utforskar medvetandetillstånd där vi får förståelse för verklighetens sanna natur. När du slappnar av och tar emot kommer din naturliga livskraft att flöda inom dig. De inre hinder som står i vägen för utvecklingen av högre medvetandetillstånd löses upp.

I denna upplevelse får du ett djupt möte med ditt autentiska jag, med balans mellan grundning och expansion. Din uppgift är att släppa taget medan facilitatorn intuitivt berör olika punkter på din kropp och överför energi i harmoni med ditt energifält.

Förutom energiarbetet använder vi noggrant utvald musik som stöttar dig på resan genom att fördjupa och förhöja din upplevelse.

Denna energi är din egen inneboende livskraft; facilitatorn agerar som en kanal för energiöverföringen och underlättar återuppväckandet av denna kraftfulla energi inom dig.

Under klassen ligger du ner på en yogamatta och slappnar av och blundar. Hög musik spelas och facilitatorn berör olika chakra- och meridianpunkter (energicentrum) på kroppen för att aktivera energin.

Du kan uppleva spontana rörelser, emotionella releaser, visioner, färger och känna dig djupt grundad i dig själv. Du får bara så mycket energi som du är redo att ta emot och det är ett väldigt tryggt och säkert sätt att uppleva kundalinienergin.

Denna klass passar inte för dig som:

- Har epilepsi
- Är gravid i tredje trimestern
- Har haft en psykossjukdom
- Är under 16 år



Petra Koppla Dahlberg
är utbildad vid Kap Academy
@energy.with.petra

Kostnad: 500 kr

Ingen tidigare erfarenhet behövs.

Varmt välkommen!

Söndag 10 november



MINDFULNESS- Tyst retreat

Vi välkomnar hösten tillsammans. I tystnad, under ledning av mig kommer vi att göra olika slags mindfulness meditationer och övningar. Att lyssna på dig själv, din kropps behov och känslor är i fokus. Alla kan vara med!

Datum och tid: 10/11 kl 9.30-12.00

Pris: 400 kr sista bokningsdag 5/11 (du kan använda ditt friskvårdsbidrag)

Kontakt: 0737855969 SMS/ tel Nurse4yousweden@gmail.com

Varmt välkomna

Linda Vennerström mindfulnessinstruktör

Om du har frågor om mindfulness eller önskar komma på mindfulnessklasser, workshops, eller friskvård på ditt företag, kompisgrupp så kontakta mig gärna.

Lördag 23 november



Gongbad

11.00-12.30

Genom tiderna har gongen använts som ett läkande instrument, gongens toner påverkar den som lyssnar både fysiskt och emotionellt.

Vibrationerna påverkar körtelsystem, cirkulation och nervsystem, samt leder till djup avspänning.

I en lugn och skön atmosfär vilar du på ullmattor, med kuddar och filter som ger stöd och värme. Du får även lyssna till klangskålar för varje chakra, hängande klangspel, mästarskål mm.

Du guidas in i en djupavspänning som förbereder kroppen för gongarnas vibrationer, sen följer gongspel i ca 45-50 min. Därefter vilar du i tystnad ett tag innan du guidas upp till sittande för ett mjukt avslut.

Anmälan och information: info@traningsverket.se

Kostnad: 300 kr

Varmt välkommen!

Anki

Söndag 24 november

Life force activation

Med Petra Koppla Dahlberg



17.00-19.00

Aktivering av livskraft

Aktivera din livsenergi!

Life force activation är skapat för personer som är redo att dyka ner i en djup kontakt med sitt sanna och autentiska jag.

Under denna resa förkroppsligar vi vår kreativa livskraft, kundalini, samtidigt som vi utforskar medvetandetillstånd där vi får förståelse för verklighetens sanna natur. När du slappnar av och tar emot kommer din naturliga livskraft att flöda inom dig. De inre hinder som står i vägen för utvecklingen av högre medvetandetillstånd löses upp.

I denna upplevelse får du ett djupt möte med ditt autentiska jag, med balans mellan grundning och expansion. Din uppgift är att släppa taget medan facilitatorn intuitivt berör olika punkter på din kropp och överför energi i harmoni med ditt energifält.

Förutom energiarbetet använder vi noggrant utvald musik som stöttar dig på resan genom att fördjupa och förhöja din upplevelse.

Denna energi är din egen inneboende livskraft; facilitatorn agerar som en kanal för energiöverföringen och underlättar återuppväckandet av denna kraftfulla energi inom dig.

Under klassen ligger du ner på en yogamatta och slappnar av och blundar. Hög musik spelas och facilitatorn berör olika chakra- och meridianpunkter (energicentrum) på kroppen för att aktivera energin.

Du kan uppleva spontana rörelser, emotionella releaser, visioner, färger och känna dig djupt grundad i dig själv. Du får bara så mycket energi som du är redo att ta emot och det är ett väldigt tryggt och säkert sätt att uppleva kundalinienergin.

Denna klass passar inte för dig som:

- Har epilepsi
- Är gravid i tredje trimestern
- Har haft en psykossjukdom
- Är under 16 år



Petra Koppla Dahlberg
är utbildad vid Kap Academy
[@energy.with.petra](https://www.instagram.com/energy.with.petra)

Kostnad: 500 kr

Ingen tidigare erfarenhet behövs.

Varmt välkommen!

Lördag 7 december

”Må Bra-dag i Advent”



09.00—14.00

Morgonyoga

Mjuk Pilates

Yinyoga & Klangskålar

**Hemlagad lunch & efterrätt,
smoothie, dryck och frukt**

Anmälan och information: info@traningsverket.se

Kostnad: 700 kr

Varmt välkommen till en rofylld dag!

Anki & Mats