

Lördag 16 september



Gongbad

10.00 – 11.30

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 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

Tisdag 19 september

Inspirationspass Balans

med Anki och Ylva



18.00 – 19.30

Ylva lär dig hur viktiga dina fötter är för din balans

Du får göra ett yogapass med Anki, där du stärker och utvecklar din balans i olika positioner.

Passet är GRATIS!

Ingen föranmälan!

Varmt välkommen!

Anki och Ylva

Tisdag 3 oktober



”Egenmassage för ökat lymfflöde” & Gongvila

18.00 – 20.00

Lär dig en rutin där du med enkel egenmassage ökar lymfflödet i kroppen, vilket gynnar immunförsvaret.

Vi avslutar med en vila till vibrationer från gongar, vilket ytterligare förstärker effekten av massagen.

Efter passet bjuds du på te och frukt.

Anmälan och information: info@traningsverket.se

Kostnad: 300 kr

Varmt Välkommen!

Anki



Lördag 14 oktober



Gongbad

10.00 – 11.30

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 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

Lördag 11 november



Gongbad

10.00 – 11.30

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 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

Tisdag 21 november

Inspirationspass Balans

med Anki och Ylva



18.00 – 19.30

Ylva lär dig hur viktiga dina fötter är för din balans

Du får göra ett yogapass med Anki, där du stärker och utvecklar din balans i olika positioner.

Passet är GRATIS!

Ingen föransmälan!

Varmt välkommen!

Anki och Ylva

Lördag 2 december

”Må Bra-dag i Advent”

9.00—14.00



Morgonyoga & Meditation

Smoothie

Mjuk Pilates

Hemlagad lunch & efterrätt

Yinyoga med gongvila

Anmälan och information: info@traningsverket.se

Kostnad: 700 kr

Varmt välkommen till en rofylld dag!

Anki & Mats

Lördag 16 december



Gongbad

10.00 – 11.30

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 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

