

Söndag 21 december



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 50-60 min, där lugna djupa sekvenser varvas med mer kraftfulla. 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

Söndag 15 februari



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 50-60 min, där lugna djupa sekvenser varvas med mer kraftfulla. 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 15 mars



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 50-60 min, där lugna djupa sekvenser varvas med mer kraftfulla. 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

”Stillhet i april”

Lördag 18 april

10-15

**Halvdagsretreat i en fantastisk miljö i
Sörmland - tillsammans med Linda,
Yoga på Kärret.**

Mer info kommer...

Söndag 26 april



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 50-60 min, där lugna djupa sekvenser varvas med mer kraftfulla. 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

**Många fler event är på gång,
så sidan kommer att uppdateras
efter hand. Håll utkik!**

