

Lördag 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 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

FRÅN KRONISK SJUKDOM TILL FRISK

En berättelse om läkning och hopp

Om Petra

Jag levde med ett reumatiskt autoimmunt tillstånd i nästan tio år. Läkarna sa att det var kroniskt. Men något i mig sade att det fanns en annan väg. Idag är jag frisk, och det är ett resultat av en djup inre resa där jag förändrade kost, sömn, relationer, tankar och stressnivåer. Nu inspirerar jag andra att tro på förändring och att vi kan ta makten över vår egen hälsa.



Om föreläsningen

En gripande och hoppfull föreläsning som tar med åhörarna på en resa från diagnosen av en autoimmun sjukdom till ett liv fyllt av hälsa, kraft och balans. Det här är en personlig berättelse som väcker igenkänning och visar att förändring är möjlig – även när det verkar omöjligt.

7 maj klockan 18.30

Plats: Täppgatan 16

Längd: 60 min cirka

Pris: 100 kr ingår lättare fika

Bokning: Ladda ner appen Peach och sök på Petra Koppla Dahlberg.

Länk finns också på Petras Instagram:

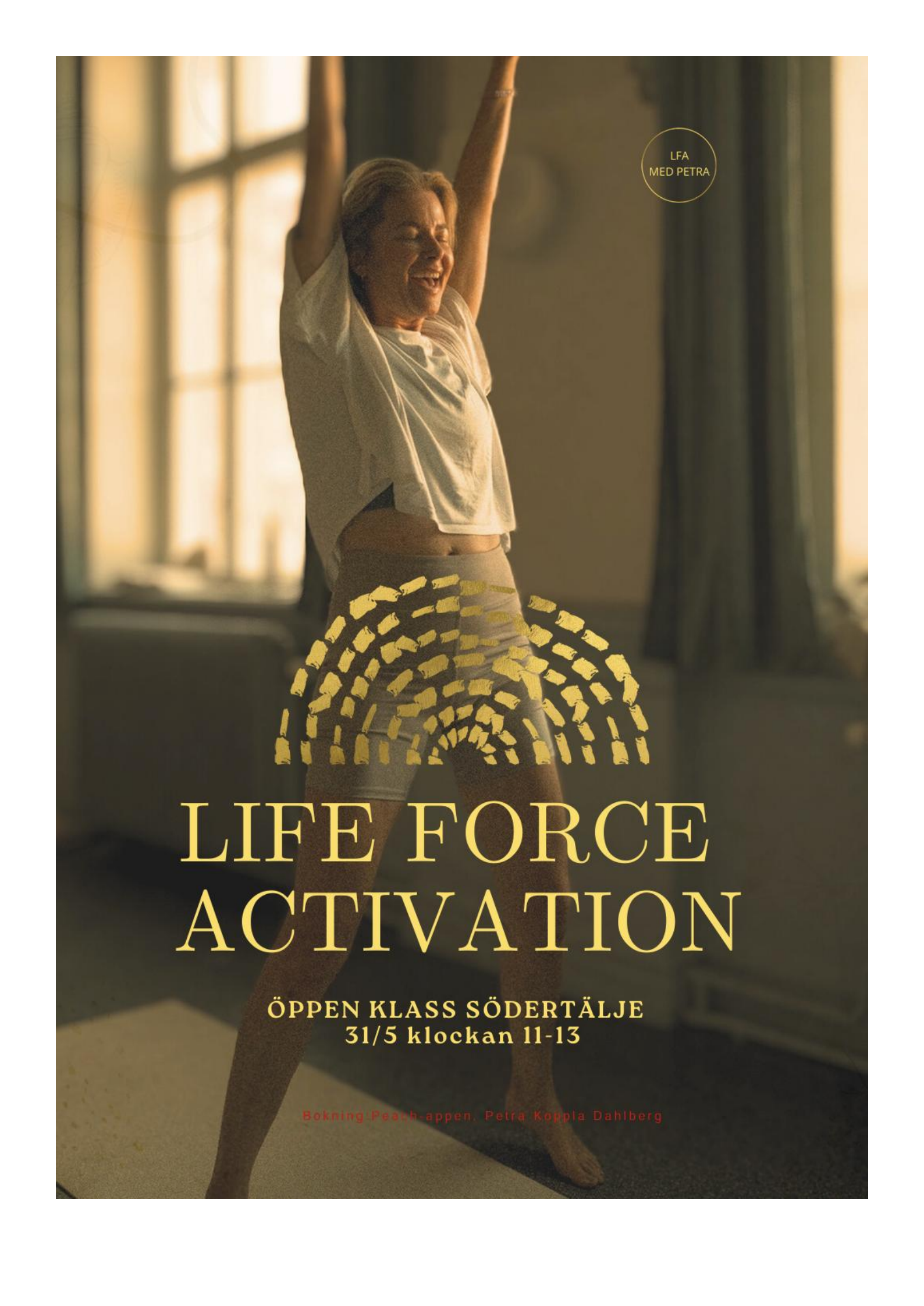
@energy.with.petra.

Eller skriv ett DM eller meddelande så guidar vi dig 😊 070-496 82 77

Direkt från hjärtat

“Den här föreläsningen är en stark påminnelse om att kroppen kan läka. Den ger en motivation att göra förändringar och nyfikenhet att söka mer kunskap om sin kropp. Petra delar med sig om de skiften hon upplevt och vad som verkligen gjorde skillnad. Om vikten av att ha ett helhetsperspektiv. Föreläsningen ger hopp, inspiration och konkreta verktyg för att skapa en hälsosam vardag – oavsett om man kämpar med hälsoutmaningar eller bara vill må bättre i livet och på jobbet.”

– Lisen Rydmark, somatisk coach, fysioterapeut, kostrådgivare, PT.



LFA
MED PETRA

LIFE FORCE ACTIVATION

ÖPPEN KLASS SÖDERTÄLJE
31/5 klockan 11-13

Bokning: Peach-appen, Petra Koppla Dahlberg