

Lördag 8 februari

Life Force Activation

Med Petra Koppla Dahlberg

11.00-13.00



Life Force Activation (tidigare kallat KAP) är en direkt energiöverföring som aktiverar vår livskraft och djupt medvetande. En frigörande process som hjälper dig att få djupare kontakt med dig själv och din sanna essens. Att lyssna till sitt hjärta.

En naturlig och trygg process. När energin aktiveras kan du uppleva spontana rörelser, meditativa tillstånd, känslor som frigörs, men även visuella intryck eller känslor av bliss och oneness. Alla sessioner är olika. Under en klass ligger deltagarna ned på yogamattor. Det enda du som deltagare behöver göra är att slappna av och släppa taget. Du blundar och hög härlig musik spelas. Detta hjälper till att jobba sig igenom blockeringar och uttrycka det som kommer upp. Jag som faciliterar rör vid olika chakra och meridianpunkter på din kropp.

Det här är några exempel på vad som kan hända under en klass, men det viktiga är vad som händer efter och emellan klasser. Många upplever en stärkt intuition, förbättrad livskvalitet och mental klarhet. Mindre stress och ångest, och lättare att följa sitt hjärtas röst. När den inre rösten blir starkare är det svårare att gå emot den. Många beskriver det som en plats där de känner sig fria, där alla känslor är välkomna att uttryckas. En känsla av att komma hem.

En session är svår att beskriva med ord och behöver upplevas. Ingen tidigare erfarenhet krävs. Allt du behöver göra är att komma som du är och släppa taget.

"Det var inte som någonting annat. Tryggheten och känslan av att vara hållen fanns i rummet, urkraft och tillåtande kändes närvarande. Befriande."

- Sanna

"Omvälvande och obeskrivbart. Vi gick in i pånyttfödelse och total magi. Så tryggt och kärleksfullt hållet med omtänksamma och helande händer i perfekt divine timing." – Kattis

Att tänka på innan klass:

- * Ät helst inte mat 2-3 timmar innan (hellre frukt, nötter).
- * Bär mjuka kläder.
- * Kom gärna 15 min innan klassen börjar.

Passar ej för dig:

- * Under 18 år.
- * Gravid i 3:e trimestern.
- * Har epilepsi eller psykossjukdom.
- * Är påverkad av alkohol eller droger.



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

Pris: 500 kr (gäller som friskvård)

Bokning sker via min Instagram där du hittar en bokningslänk i bion: [@energy.with.petra](https://www.instagram.com/energy.with.petra)
Eller via mail så får du en länk av mig: kopplasverkstad@gmail.com

Varmt välkommen!

Lördag 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 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



LIVS

LIFE FORCE ACTIVATION

KRAFT

Med Petra Koppla Dahlberg

ÖPPEN KLASS

8/2 kl 11-13

SLUTEN GRUPP

8/3, 22/3, 29/3, kl 11-13

Boka via email, Instagram eller bokningslänk på Peach.

Mail: kopplasverkstad@gmail.com

Instagram: [@energy.with.petra](https://www.instagram.com/energy.with.petra)

YOGA VÅRFEST

Täppgatan 16

Lördag 15 mars 08:30-16:00

Välkommen till en dag med **Yoga, Mindfulness, Gongvila, Klangvila, Meditation** mm.

Låt dig **inspireras**, fynda i den mysiga **Yogabutiken**, vinn **presentkort** och **fina priser**, njut av **frukt, te och tilltugg**, ät en **god lunch**, mingla och umgås.....

Fyll på dina energireserver efter en lång vinter!

Fira in ljus och värme!

Tid	Sal 1		Tid	Sal 2
08.30- 09.30	Yinyoga Anki			
09.30-09.50	Klangvila Anki			
10.15- 11.30	Hatha Flow Kirsi		10.15-11.30	Mindfulness Linda
11.30-12.30	LUNCH – serveras på entréplan			
12.45 - 13.45	Soft Flow Elisabeth			
14.00-15.00	Yinyoga Anki		13.45-15.00	Ashtangayoga Kirsi
15.15- 16.00	Gongvila Anki			

*Med reservation för ändringar

Hel dag: 1 300 kr, inklusive lunch samt te/kaffe, frukt och yogasnacks

Halv dag, fm eller em: **650 kr**, inklusive te, frukt och yogasnacks (**ej lunch**)

Kontakt och anmälan: info@traningsverket.se

Varmt Välkommen!

Anki, Elisabeth, Linda och Kirsi

Lördag 12 april

10.00-13.00

En förmiddag med...

Yoga Nidra - djupavslappning

Life Force Activation - aktivering av livskraft

Klangvila – stressreducerande vibrationer till chakraskålar.



Petra Koppla Dahlberg & Anki Nordström

**Återhämtning och balansering -
mentalt, fysiskt och emotionellt!**

Vi bjuder på Yogite och frukt.

Kostnad: 950 kr

Anmälan och info: kopplasverkstad@gmail.com eller info@traningsverket.se

Varmt välkommen!

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 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

