

# Breathwork/frigörande andning

Var: Dalheda Kursgård, strax väster om Dalby  
Tisdag 19 November kl 18.00-20.00

Njut av en stund med frigörande andning i grupp. Passar både nybörjare och erfarna. Med en enkel andningsteknik löser du upp spänningar och skapar inre frid. Du blir medveten om känslor och tankar som påverkar ditt liv.

Anna Hult Lund är diplomerad andningspedagog och har arbetat med andning i 20 år. Hon har varit coach på andningspedagogutbildningen och lett många grupper genom åren.

Så här säger Anna om andnings sessionen.

***"Vad jag älskar med andning är att det är ett effektivt sätt att koppla bort huvudet och komma ner i kroppen." Under en andningssession får du möta det du just nu behöver möta i dig själv. Upplevelsen under andningen kan variera men efter sessionen väntar en mycket djupgående avslappning."***



Pris, kom en för 400kr eller kom två för 700kr.

Maxantal deltagare är 20 stycken, först till kvarn.

Bekräftelse mail kommer tillsammans betalningsuppgifter och info.

Skicka anmälan till [info@dalheda.se](mailto:info@dalheda.se)

**VIKTIGT!** uppgi både namn och telefonnummer i anmälan tillsammans med rubriken "Andas".

Avbokningsregler: Vad avbokning fram till en vecka före aktuellt datum återfås 300kr. Bokar du av senare återfås ingen del av kursavgiften. Avbokning måste ske skriftligt.

Dalheda kursgård är en rogivande plats i en lantlig miljö belägen strax väster om Dalby med utsikt mot Dalby Söderskog Nationalpark.

För mer info om gården och vägbeskrivning se [www.dalheda.se](http://www.dalheda.se)

[Vägbeskrivning | dalheda.se](#)

## Varmt välkomna!