

Tantrisk dans och rörelsehelg för kvinnor.

Välkommen till en helg fylld med rörelseövningar, dans, yoga och meditation. Målet är att du ska få uppleva din egen gudomliga, mjuka, starka, vackra och sensuella feminina livskraft samt öka kontakten med din inre visdom genom kroppen.



Under helgen guidar jag dig genom olika dans- och rörelseövningar samt yoga och meditation. Vi gör aktiverande rörelser för att öka livsenergin, känna glädje och släppa spänningar. Ju mindre spänningar du har, desto tydligare känner du din kroppssignaler. Vi gör även meditativa rörelser och mediterar för att skapa harmoni och komma i kontakt med din intuitiva guidning. Fokus ligger på den feminina livsenergin.

Kursen handlar om personlig utveckling och ger dig verktyg för att öka kontakten med dig själv och ditt inre center. Inga förkunskaper behövs, bara en vilja att lyssna på din egen kropp och själ. Livet guidar oss om vi är villiga att lyssna. Att stiga åt sidan och låta livet leda är mitt tantriska förhållningssätt under kursen.

Jag som leder kursen heter Line Rebekka Malmsten och har älskat att dansa så länge jag kan minnas. I dans och stilla rörelse känner jag mig fri och naturlig, och kommer i kontakt med min kroppsliga visdom. Jag bjuder in dig att se din nuvarande plats som perfekt, och att det som känns i kroppen är en öppning för att uppleva ännu mer liv, oavsett känslotillstånd eller sensation.

Sedan 2019 har jag regelbundet hållit tantriska dans- och rörelsekurser samt yogapass på kursgården Humlebäck i Värmland, som också är mitt andra hem. Här spenderar jag största delen av min tid.

Kursen hålls på Dalheda kursgård utanför Dalby, Skåne, som drivs av Göran och Kristina Blank. Besök gärna www.dalheda.se för mer information.

Kurskostnad: 2300 kr. Bokar du innan 18 oktober betalar du endast 1850 kr. Vi serverar blandad kost, men kan ordna vegetarisk mat vid behov. Tyvärr kan vi inte erbjuda 100% vegansk, keto, paleo eller annan specialkost. Vanliga intoleranser som gluten eller laktos kan vi hantera, men inte alltför komplexa kostbehov.

Tider:

**lördagen den 23 nov
kl. 09.30 - 16.00**

**söndag 24 nov
kl. 09.30 - 14.00**

Online uppföljning 4 dec kl. 19.00 - 20.15.

Anmäl dig genom att maila till info@dalheda.se VIKTIGT uppge ditt telefonnummer och namn. Sedan bekräftar vi att du fått plats och du slutför din bokning genom att betala in hela kursavgiften.

Avbokningsregler:

Anmälningsavgiften är på 500kr som endast återfås om kursen mot förmodan skulle ställas in.

Fram till den 21/11 kan du boka av och få tillbaka resterande del av kurskostnaden. Bokar du av senare återfås ingen del av kursavgiften. Avbokning måste ske skriftligt.

Betalning sker till Dalheda på BG 5512-4697 eller via Swish till Kristina Blank som driver kursgården 0793-489818 men maila din anmälan först och uppge ditt telefonnummer så vi kan bekräfta att det finns plats.

Kursen är en investering i dig själv och din förmåga att skapa mer av det du önskar i ditt liv. Har du frågor är du välkommen att ringa mig direkt 0702-540952 Line Rebekka Malmsten www.tantriskdans.se