



Frigörande andning/breathwork

Var: Dalheda Kursgård, strax väster om Dalby
Tisdag 6 februari kl 18.00-20.00

Prova frigörande andning i grupp, för både nybörjare och er som provat tidigare. Med en enkel andningsteknik löser du upp spänningar och skapar ett inre rum av frid. Du blir medveten om känslor och tankar som styr och hindrar dig från att leva helt och fullt.

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.

"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."

Anmäl dig genom att maila till info@dalheda.se VIKTIGT uppge ditt namn och telefonnummer i anmälan tillsammans med "Andas".

Sedan bekräftar vi att du fått plats via mail tillsammans med betalningsuppgifter och mer info.

Maxantal deltagare är 20 stycken och kostnaden är 450 kr per person.

Avbokningsregler: Fram till den 30/1 kan du boka av och få tillbaka 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

Varmt välkomna!