

Ge dig själv en gåva i vardagen!



Släpp vardagen en stund och ge dig själv en skön avkoppling genom meditation. Här finns inget du ska uppnå eller prestera utan vi har skapat dessa kvällar för dig som vill stilla sinnet, uppleva lekfullhet, nyfikenhet och glädje i vardagen.

Vi bjuder in till meditationer i en vacker lantlig miljö. Inga förkunskaper krävs i vare sig meditation, rörelse, eller målning.

Kursen pågår vid 6 tillfällen i en sluten grupp.

Föranmälan är obligatorisk och bindande.

Upplägg

- Mjuka rörelser, enkel meditation och kravlös målning
- Avslappning med frivilligt delande



Var och när?

På Dalheda Gård, 1km väster om Dalby mot Lund, beläget på gamla Lundavägen (bussfilen) 2:a gården på höger sida

- För fullständig adress besök www.dalheda.se
- Måndagar på följande datum 4/10, 11/10, 18/10, 25/10, 1/11, och 8/11
- Tid: 18:30-20:00
- Kostnad: för alla 6gr är 1200kr, betalning via swish till 0722-346099 senast 2/10
- Begränsat antal platser (max 6) så är det först till kvarn som gäller, anmälan med SMS till nedanstående nummer eller info@dalheda.se
- För frågor ring mig Marie på 073-9039978 eller Göran på 0722-346099

Varmt välkommen! Göran och Marie

Ledare: Marie Malmqvist, Marie har lång erfarenhet av meditation, olika traditioner och arbetar med friskvård till vardags "Kroppen, konsten och kärleken". Hon tycker att det finaste vi kan ge oss själva är stunder av stillhet och att lyssna på vår inre röst. Då behöver vi förstå hur tankar, känslor och upplevelser påverkar oss i stunden och finna förhållningssätt för att möta dem i vardagen. Rörelse, dans, målning och naturen hjälper oss

Ledare: Göran Blank, brinner för att hjälpa människor att utvecklas. Möten med människor och har varit som en röd tråd genom hela hans liv. Görans har lång erfarenhet från näringslivet och från samtalsstöd, coaching och sorg bearbetning.. Med närvaro, sensitivitet och empati skapar han en grund för förtroende, äkta möten och utveckling.