

Kurser, föredrag och behandlingar:

Under första veckan i mars, v.9, börjar vårens nya kurser i Torekov, Dagshögsvägen 41.

”Yoga och Mindfulness” i Torekov. Onsdagar kl 18-19:30.
Kursstart den 2 mars. 7 ggr. 800 kr.

”Glädje, innifrån och ut” - en kurs för dig som är öppen för att vi själva påverkar vår livsupplevelse och som nu medvetet vill skapa mer glädje innifrån.

Vi erbjuder inspiration och verktyg till hur du aktivt påverkar din glädje-barometer, oavsett omständigheterna i ditt liv. :-)

Vi träffas 6 söndagar i mars och april med start den 6 mars.

Tid:kl 14-16:30

Plats: Dagshögsvägen 41, vid Torekov

Pris: 1500kr

Max 8 deltagare

Kursledarna, Anita och Anette, har båda arbetat med metoder för människans aktiva och medvetna påverkan av sin egen livssituation. Glädje är den högsta målsättningen och kursen är direkt fokuserad på detta hälsobringande inre tillstånd.

The logo for Sadhana YOGA Center Torekov features the word "Sadhana" in a blue, handwritten-style font on the left, "YOGA" in a bold, blue, sans-serif font in the center, and "Center" in the same blue, handwritten-style font on the right. A thick blue horizontal line runs across the bottom of the text. Above the "YOGA" text, there is a stylized orange and red arch resembling a rising sun or a rainbow. Below the blue line, the word "Torekov" is written in a blue, handwritten-style font.

Sadhana **YOGA** Center
Torekov

”Mindfulness”- en yttre och inre upptäcktsfärd, HÄR och NU.
Tisdagar kl 15-16 i Hälsohuset i Båstad Företagsby.

Föredrag:

”Kan dina inre energier påverka ditt företag?” - Mindfulness och EFT eliminerar blockeringar till framgång. Föredrag.

”EFT, akupunktur utan nålar”, förvandlar negativa känslor till inre lugn. Smärtbehandling. Behandling av talängslan och stamning. Föredrag eller privat konsultation.

Avslappnande oljemassage (60min) – 500kr

Yogisk healing massage (60min) - 500kr

Välkommen med förfrågningar eller boka tid hos
anita@yogatorekov.se eller ring 0768-990988.

”Raw-food kurs” med Anette, ”Detox inför sommaren” med Anita, ”Mantrasång”, ”Inspirerande filmer”, ”Breathwalk” längs havet... Hör av dig om något av detta inspirerar så skapar vi en kurs! :-)