



Kurser, föredrag och behandlingar:

Hösten 2011

Den 12 september blir det premiär för två hälsokurser i Bygdegården (2 vån) i Västra Karup.

För att vi ska kunna säga ”**Jag mår riktigt bra nu!**” behövs det att både den fysiska kroppen är på toppnivå och att vi dessutom, på insidan, upplever det som kallas ”Emotional Health” eller känslomässig hälsa.

Kundaliniyoga är en form av enkel fysisk träning som håller ryggen mjuk och spänstig och dessutom ”tränar” de inre organen, nervsystemet och körtel-systemet i kroppen.

Tapping är en ny, enkel teknik som hjälper oss att upptäcka, förstå och förändra våra egna känslor. Det är viktigt att ha kunskap om hur känslor fungerar därför att bra känslor leder till en frisk kropp, mental klarsynthet, bra val av handlingar o.s.v. Känslorna kan ses som ursprunget till hela vår livssituation. Kunskap om känslor är nyckeln till medveten förändring och är det som ibland kallas livskunskap.

Kursen ger dig baskunskaperna i tekniken, som är en form av ”akupunktur utan nålar”. Jag vet av personlig erfarenhet att den fungerar och jag använder tapping dagligen för att snabbt kurera småproblem, men även för att våga leva mitt drömliv!!!

The logo for Sadhana YOGA Center Torekov features the word "Sadhana" in a blue, handwritten-style font on the left, "YOGA" in a larger, 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 yoga symbol.

Sadhana **YOGA** Center
Torekov

TAPPING

Våga möta och arbeta med känslor. Vi testar tekniken inom olika teman som fysisk hälsa/vikt, inre glädje och harmoni, muskelspänningar, tala fri från rädsla, relationer och barn/ungdomar.

Start: 12 september, 8 ggr.

Tid: måndagar kl 19:45 – 20:45. Introduktions-/nybörjarkurs.

Lokal: Bygdegården i Västra Karup.

Kostnad: 1200:- (friskvårdsbidrag)

Anmäl dig direkt -eller om du vill veta mer- till anita@yogatorekov.se eller 0768-990988 **senast den 5 september.**

YOGA PÅ STOL

Kundaliniyoga. Enkla övningar som fyller dig med energi, lugn och välbefinnande.

Start: 12 september, 8 ggr

Tid: måndagar kl 18 – 19:30

Lokal: Bygdegården i Västra Karup. Tag gärna med enkelt liggunderlag, filt och vattenflaska.

Kostnad: 1200:- (friskvårdsbidrag)

Anmäl dig direkt till anita@yogatorekov.se eller 0768-990988 **senast den 5 september**

The logo for Sadhana YOGA Center Torekov features the word "Sadhana" in a blue, handwritten-style font on the left, "YOGA" in a larger, 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

Föredrag, privata konsultationer och behandlingar:

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

”EmoTrance och EFT, akupunktur utan nålar”, förvandlar negativa känslor till inre lugn. Smärtbehandling. Behandling av talängslan och stamning. Föredrag eller privat konsultation (90 min. - 600kr)

Avslappnande oljemassage (60min) – 500kr

Yogisk healing massage (60min) - 500kr

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