



LIVS
KOMPANIET

Grundkurs i medveten andning

Känner du på dig att du andas alldeles för lite? Då är du inte ensam. Vikten av att andas rätt känner de flesta till. Det svåra är att omsätta teori till verklighet.

Det här är en kurs för dig som lär dig använda andningen medvetet. Vad vinner du på det? Massor kan jag lova dig, andningsapparaten är ett fantastiskt verktyg vi bär med oss hela tiden.

Genom medveten andning kan vi:

- Lösa upp spänningar i kroppen som skapar stress
- Öka energiflödet
- Sänka blodtrycket
- Öka ämnesomsättningen
- Rena hela kroppen (in med syre och ut med koloxid)

Det bästa av allt - när vi andas medvetet lämnas inget utrymme för malande tankar. Istället får hela vårt energisystem näring, det slappnar av och vilar. Vi som levt ett tag har säkert upptäckt hur tankar och känslor verkar helt automatiska i oss. De liksom göder varandra och stjälar energi som vi så väl behöver för att leva livet fullt ut.

All oro för det som varit och det som komma skall tar mycket kraft och lust ur oss. Och det värsta av allt...den leder oss sällan dit vi vill komma. Vi ska träna på att välkomna icke önskvärda känslor, de vi oftast vill fly ifrån. Jag vet att de minskar då...snart vet du det också.

Jag ska lära dig använda andningsapparaten fullt ut; Enkelt, kraftfullt, härligt och energigivande. Alla brukar känna effekt rätt omgående. Vi träffas i en liten grupp så att alla får det stöd de behöver.

Kurslängd: 4 träffar (1,5 tim).

Kursavgift: 1 200 kr inkl. moms. (Kan delbetalas).

Företagskunder enligt överenskommelse.

Ort: Sundsvall

Tid: 1 kvälls- & 1 dagkurs

Start: Våren 2013

Anmäl dig här: gun-britt@livskompaniet.se