

# BODY CARE & BALANCE

ONLINE – ELLER - LIVE LUPINVEJ 5, HOBRO

Lørdag d. 4. og/eller søndag d. 5. Februar kl. 09.00 – 16.00



**Sluk sindet, mærk kroppen og udtryk dine følelser.**

**Kroppen er dit tempel.**

*Har du svært ved at åbne dig op og udtrykke dig? Har du svært ved at mærke din krop? Kan du ikke slå hovedet fra og slippe tankerne? Kan du ikke trække vejret rigtigt? Eller har du mistet kontakten til dig selv?*

**Vælg mellem dag 1 eller dag 2 eller deltag begge dage**, hvor du får kontakten til dig selv igen, forløser stress mm og får indsigt i **Lene Hanssons kostprincipper!**

**Dag 1:** Din fysiske krop er dit **fundament** og skal bære dig hele livet og det kræver, at du har kontakt til din krop og er i stand til at **mærke**, hvad den fortæller dig. Du lærer dit eget **udtryk** at kende og bliver **bevidstgjort** om, hvorledes du kan bevæges på alle plan, når du har kontakten åben til dit hjerte og din krop.

**Du får:** Indsigt i **psykomatik, øvelser, meditation, yoga & bevægelse**. Materiale så du kan forsætte din egen praksis. te/kaffe/vand/snacks. Kr. 888/live/online.

**Dag 2:** Følelser der ikke udtrykkes, sætter sig som **blokeringer i krop og sind**. Vi arbejder med kroppen og dens fortællinger via **Stress release** samt **Breathwork**, hvorved dybtliggende følelsesmæssige blokeringer frigøres og heales. Vi nærer kroppen med den rigtige kost (**Lene Hanssons kostprincipper**).

**Du får:** indsigt i **åndedrættet** samt **kostens betydning, øvelser, Stress Release, Breathwork**, materiale så du kan forsætte din praksis. Te/kaffe/vand/snacks/frokost. Kr. 999/live kr. 777. - **Deltag begge dage og SPAR kr. 237**. I alt pris kr. 1.650.

**Medbring:** Løstsiddende tøj du kan bevæge dig i og evt. skifte tøj til undervejs, da du kan blive svedig. Varme strømper + varm trøje. Blok + pen. Alt udstyr er på stedet!

**Tilmelding:** [JKM@Tanke-feltet.dk](mailto:JKM@Tanke-feltet.dk) - eller SMS 6178 5744. Kun plads til 10 deltagere.