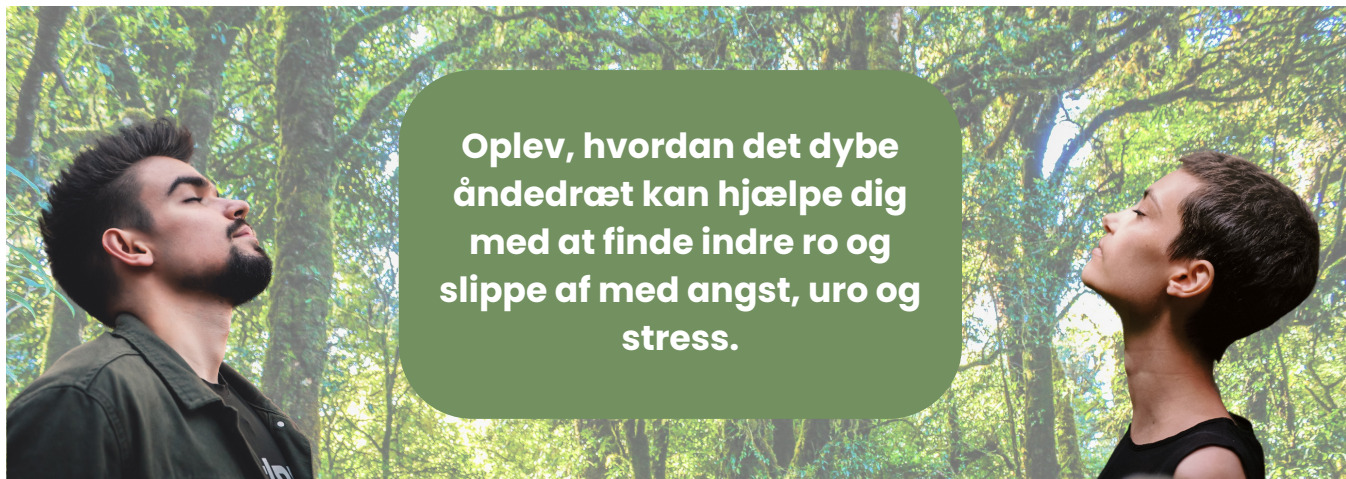


Gruppe Åndedræts Terapi

Torsdag d. ... - kl. 15.30 - 17.30



Oplev, hvordan det dybe åndedræt kan hjælpe dig med at finde indre ro og slippe af med angst, uro og stress.

Ved at bruge åndedrættet bevidst, kan du komme i kontakt med fortrængte følelser og tidlige oplevelser, som er lagret i din underbevidsthed. Dette kan hjælpe dig med at bearbejde og forløse dem, så du kan frigøre mængder af bundet energi og opnå en behagelig bevidsthedstilstand.

Det kan føles som at gennemføre en fysisk anstrengende opgave, for derefter at komme til et dybt afslappende sted inde i sig selv. Du vil ganske enkelt få installeret nye livsbekræftende tanker, og jeg vil støtte dig i processen undervejs.

OBS: (Er du meget ude af psykisk balance (søg hjælp) eller gravid - er metoden ikke for dig).

Program:

- Intro til åndedrættet og metoden.
- Tema & meditation.
- Vi trækker vejret i gruppen - Forløsning
- Evaluering

Medbring:

Løst siddende tøj.

Påklædning:

væske og en (skrige) pude. Liggeunderlag og tæpper er til fri afbenyttelse.

Tilmelding:

Via siden her eller mail til JKM@Tanke-feltet.dk eller sms til 6178 5744.

Læs mere om åndedrætsterapi her:



Pris kr. 300 pr. gang.

Tilmeldings frist: Senest d. ... måned 2024

Begrænset antal pladser. Max 8-10 personer. Gennemføres ved min. 4 personer.

