

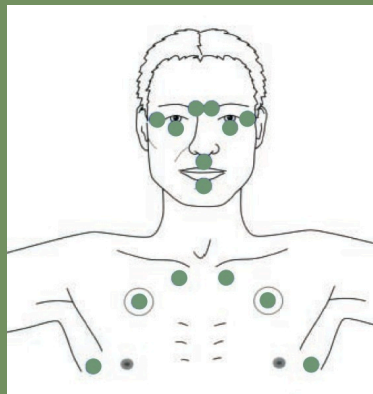
Restorativ Fredags Yoga, Tapping//TFT, NADA

Fredag d. 16. januar kl. 15.30 – 17.30

Psykomatisk Yoga



Tapping//TFT



NADA



**LAD NERVESYSTEMET FALDE TIL RO OG GIV DIG
SELV LOV TIL BARE AT VÆRE .**

**JEG GUIDER DIG HELE VEJEN, OG DU BEHØVER IKKE AT KUNNE NOGET
FORUD.**

Slip ugens stress og jag og start din weekend med at komme helt ned i gear med 2 timers fordybelse

DU KAN FORVENTE:

- Dyb afslapning med Restorativ Yin Yoga
- Beroligende tapping
- NADA (øreakupunktur), mens du hviler dig i stilhed (frivilligt)
- Mindful meditation
- En varm og tryk atmosfære, hvor du er i centrum
- Beroligende lydbad

Pris: kr. 250. - studerende/pensionister kr. 200

Gennemføres v. min. 4. tilmeldinger

Forudsætninger: At du selv kan komme op fra gulvet

Undeviser: Yoga-, Stress- og Traume terapeut Jette K. Mortensen

Sted: Adelgade 40 B, 9500 Hobro (Indgang fra Vestergade)

Tilmelding senest 2 dage før begivenheden.

Tilmelding til: Jkm@tanke-feltet.dk eller sms 6178 5744.

