

Stress Release Workshop

Mandag d. 12. januar kl. 16.30 - 18.00

Via henholdsvis :

Åndedrættet



Bio dynamik



Yoga for Vagus og Psoas



FORLØS DIN STRESS FYSISK OG PSYKISK OG HELT NEDE PÅ CELLE PLAN!

VAGUS NERVEN ER PORTEN TIL DIT NERVESYSTEM

For dig, som ønsker at:

- frigive stress i krop og sind
- slippe tankerne
- slippe følelserne
- komme fra hovedet ned i kroppen
- slippe stivnethed

I livet oplever vi traumer og chok. Vores reptil hjerne vil forsøge at få os til at kæmpe eller flygte. Har vi ikke mulighed herfor, "stivner" vi istedet. Vagus nerven regulerer dit nervesystem og psoas dine følelser. Du får indblik i, hvordan du kan arbejde med din krop istedet for imod den. Via åndedrættet, afspændende teknikker til det sympatiske nervesystem, opvarmende yoga- og forløsende øvelser frigives stivnetheden i kroppen.

PROGRAM:

- Temaoplæg om kroppen & hjernen
- Øvelser for åndedrættet, vagus og psoas
- Guidet afspændingsmeditation
- Opsamling

Pris: kr. 225. - studerende/pensionister kr. 175

Gennemføres v. min. 4. tilmeldinger

Forudsætninger: At du selv kan komme op fra gulvet og ikke er gravid

Undeviser: Stress- og traume terapeut Jette K. Mortensen

Sted: Adelgade 40 B, 9500 Hobro

Tilmelding senest 2 dage før begivenheden.

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



Mulighed for at yderligere forløb efterfølgende