

# Restorativ Fredags Yoga, Tapping/TFT, NADA

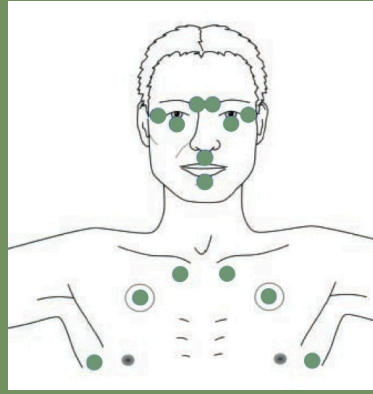
D. 16/1 + 13/2 + 13/3 + 10/4 + 8/5 + 12/6

- 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 - frivilligt) eller NADA te, mens du hviler dig til afslappende musik i dæmpet belysning
- Mindful meditation - hvor du slukker tankerne
- En varm og tryk atmosfære, hvor du er i centrum
- Beroligende lydbad

**Pris:** kr. 250. - studerende/pensionister kr. 200 pr. gang.

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.

