



Forløs din stress både fysisk, psykisk, mental og helt nede på celle plan 4 x workshop

D. 6/6 + 13/6 + 20/6 kl. 18.30 - 19.30 og d. 22/6 kl. 17.15 - 18.15



Mindfulness og Stress release via ryggsøjlen

Sted: Hobro HelseSport – Danse salen.

Påklædning: afslappet tøj.

NYT FORLØB!!!

Program/kl. slet: kl. 18.30 – 19.30

D. 6/6 – Stress Release – TRE - (Frigivelse af spændinger i psoas og ryggsøjlen)

D. 13/6 – Mindfulness – (Du føres ind i en dyb afslappende meditativ tilstand).

D. 20/6 – Stress Release – TRE - (Frigivelse af spændinger i psoas og ryggsøjlen)

D. 22/6 – kl. 17.15 – 18.15 - Mindfulness - (Du føres ind i en dyb afslappende meditativ tilstand).

Pris: Kr. 4 x workshop kr. 300. Eller kr. 100 pr. gang, - medbringes kontant.

Forudsætninger: Alle kan deltage – TRE metoden vil jeg dog ikke anbefale gravide. Eller hvis du pt. er meget ude af psykisk balance. Få individuel hjælp!

Begrænset antal pladser: Tilmelding nødvendigt! Vil du sikre dig 1 plads til alle 4 gange, skal du tilmelde dig hele forløbet!

Tilmelding/afregning: JKM@Tanke-feltet.dk – tlf. 6178 5744