



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](mailto:JKM@Tanke-feltet.dk) – tlf. 6178 5744