

# Åndedrætsworkshop med Geoffrey Smith

Forløs din stress og find dyb fred & ro!



**Dato: Søndag d. 18. November Tid: 09.30 –12.30. Sted: Hobro Helsesport**

**ELLER/OG**

**Dato: Søndag d. 18. November Tid: 13.30 – 16.30. Sted: Hobro HelseSport.**

Når en følelsesmæssig oplevelse er alt for smertefuld, og vi ikke umiddelbart bliver forløst fra den, lagres den i vores underbevidsthed. Her opbevares oplevelsen på et "lager" af oplevelser – og oplevelsen huskes detaljeret af underbevidstheden i form af følelser og beslutninger.

Dette "lager" af tanker og oplevelser i underbevidstheden er en del af dit fundament. Det har indflydelse på din personlighed og på, hvordan du tænker og handler.

Kort sagt er underbevidstheden afgørende for kvaliteten af dit liv. Er "lageret" fyldt af negative tanker, **kan det i værste fald betyde, at du bliver tappet for energi, eller at du føler træthed, distraktion, manglende livsglæde, manglende kærlighed, angst eller bliver syg.** Nogle traumer ligger så langt tilbage, at vores sind ikke kan huske oplevelsen, men kroppen husker dem. Du vil opleve, at du ved åndedrætsterapi kan få forløst gamle uløste traumer.

**Åndedrætsterapi handler om at forløse stress og traumer for derigennem at opnå behagelige bevidsthedstilstande.** Det kan være som at gennemføre en fysisk anstrengende opgave for derefter at komme til et dybt afslappende sted inde i sig selv.

Du får ganske enkel installeret nye livsbekræftende tanker. Vi bruger TFT/EFT samtidig.

Undervisningen foregår på letforståeligt engelsk med oversættelse.

**Pris:** kr. 500 (For studerende/arbejdsløse kr. 400).

**Deltag i begge workshops og betal kun for 1 ½ workshop - pris kr. 750 eller studerende//arbejdsløse kr. 600.**

**Tilmelding:** [JKM@Tanke-feltet.dk](mailto:JKM@Tanke-feltet.dk)

(Oplys: navn, tlf.nr., adresse, email og hvilken eller begge du deltager på).

**Begrænset antal pladser.** Gennemføres ved min. 6 pers.

